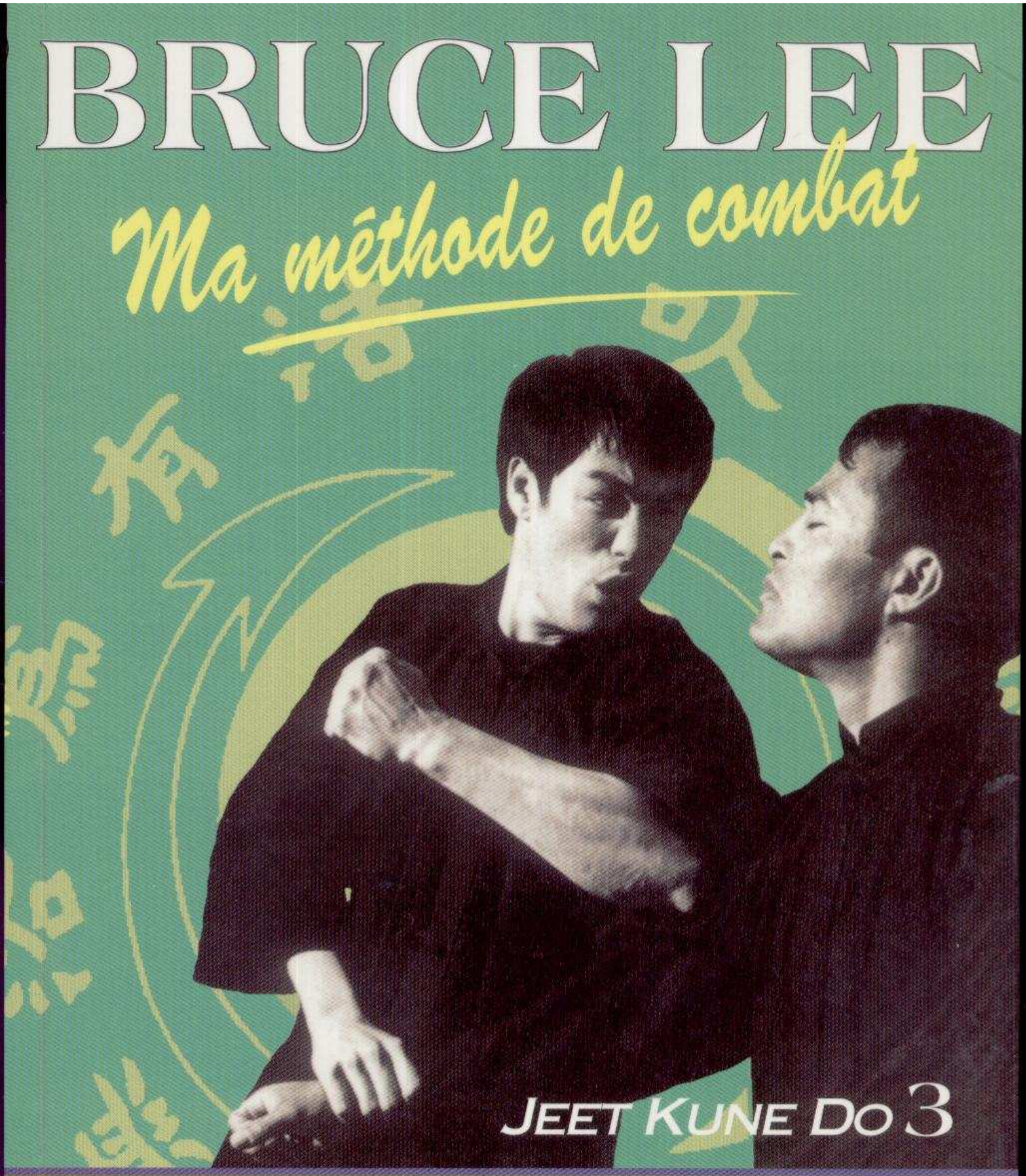
BRUCE LEE

Ma méthode de combat



JEET KUNE DO 3

ENTRAINEMENT APPROFONDI

Bruce Lee

M. Uyehara

BUDOSTORE

"C'est de la mobilité que naît la mobilité"

Formule-choc qui offre en raccourci le sens profond de l'Art de Bruce Lee. Mobilité dans les déplacements, décrits avec une grande précision, mobilité des gestes et des mouvements, avec la priorité donné à la vivacité, mais aussi mobilité d'esprit, pour pouvoir choisir la meilleure façon de frapper, le meilleur enchaînement, le meilleur angle, la meilleure cible…
Avec un art extraordinaire de ce qui est juste, Bruce Lee nous expose le résultat de son expérience du combat : la frappe du poing, du pied, les parades les plus efficaces, les cibles les plus redoutables sont analysées point par point, tout un chapitre est réservé au travail en "assaut libre" avec des indications uniques et très précieuses. Clarté, rejet de l'inutile, sens du combat sont les maîtres-mots de cette méthode exceptionnelle.

"On entre dans le vif du sujet : le combat réel !"

Karaté-Bushido

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 3

L'ENTRAINEMENT APPROFONDI

«Il n'y a pas de techniques cruelles ou inhumaines en soi, il n'y a que des situations de combat.»

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 3

L'ENTRAINEMENT APPROFONDI

par

Bruce LEE et M. UYEHARA

Traduction
Valérie et Thierry Plée
Emmanuel Charlot

Éditions Budostore
34, rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 Paris

AVANT-PROPOS

Après les deux premiers, c'est au tour de ce troisième volume de la collection, «Entraînement approfondi », d'être réédité. Le succès que vous faites à cette œuvre ne se dément pas et nul doute qu'il faille encore de nombreuses rééditions avant que votre intérêt, votre passion ne s'épuise...
Ce volume concerne la dimension technique de l'art martial de Bruce Lee. Y sont développés les principes qui permettent une authentique maîtrise du combat. Il constitue donc le prolongement naturel et nécessaire du second volume dont l'objectif technique est d'instruire le combattant sur les fondements de l'attitude martiale et du comportement juste qui trouvent leur assise dans une bonne condition physique. Il faut en effet apprendre à appliquer au combat, c'est à dire dans la confrontation avec l'adversaire, ces données premières afin qu'elles deviennent les armes de la victoire. «Entraînement approfondi » est donc, de par sa finalité même, à mi-chemin entre la technique et la tactique, dimensions de l'art martial que Bruce Lee ne sépare jamais tout à fait. Le quatrième volume consacré exclusivement à la tactique parachève l'oeuvre pédagogique de Bruce Lee en s'inscrivant dans la logique de la méthode : elle s'appuie sur la maîtrise physique, se prolonge dans la technique et s'accomplit dans la tactique, à l'image de l'être humain complet, corps que l'âme gouverne et que guide l'esprit.
«Entraînement approfondi», tout en nous éclairant sur le sens des deux ouvrages précédents, a évidemment une spécificité propre. Tout le travail tactique qu'il nous découvre repose sur une technique d'une extrême sobriété, il nécessite une rapidité et une précision parfaites, car, contrairement à ce qu'on pourrait croire, son art martial est loin d'être une boxe, au sens sportif du terme. C'est un art guerrier qui n'a qu'un enjeu : la vie. Ainsi l'essentiel de sa conception du combat repose sur l'idée d'une confrontation décisive, avec un seul engagement, qui doit décider du vainqueur et du vaincu. Pas de demi-mesure ni de moyen terme dans le Jeet Kune Do. Il faut vaincre sur un seul coup. Tout le sens de son travail est là, dans cette nécessité. Pour Bruce Lee, l'art martial est une affaire extrêmement sérieuse où l'à-peu-près tue.
Cette rigueur est présente dans tout l'ouvrage et lui donne tout son relief. Chaque détail est senti, chaque technique est épurée jusqu'à la plus grande économie, comme à l'épreuve du feu. En plus de son incroyable talent, Bruce Lee possédait vraiment la faculté hors du commun de percevoir les principes premiers du combat. Il nous les livre ici avec une simplicité et une précision dignes des plus grands.

Vous noterez la particularité formelle de l'ouvrage... Des poèmes illustrent chaque tête de chapitre.Voici quelques éclaircissements afin d'en faciliter l'accès et la lecture qui décontenancera peut-être certains d'entre vous :
Il faut avoir à l'esprit que ce livre vient d'Orient et que Bruce Lee, bien qu'extrêmement occidentalisé est né et a vécu son enfance dans cette tradition séculaire chinoise qui aime à diffuser le savoir par parabole et par énigme.

Nous avons tenu à respecter cette tradition et c'est à mon ami Emmanuel Charlot que je dois cette heureuse adaptation des poèmes de l'édition originale. Il a su, à travers eux, exprimer tout ce que Bruce Lee voulait transmettre. Sur un sujet donné, ils fonctionnent comme des illustrations sonores, comme des textes à clés à différents niveaux, que vous pouvez vous amuser à décrypter ; mais nous sommes conscients de leur relatif hermétisme aussi je profite de cet avant-propos pour vous transmettre quelques notes et dévoiler un peu le mystère...

Pour ceux qui n'on pas encore lu le volume II, **Jeet Kune Do** est une parabole sur le style même, mis au point par Bruce Lee. Ce dernier sentait le besoin de renouveler l'art du combat qui dépérissait, et c'est sur les anciennes formes martiales qu'il crée la sienne. Il savait néanmoins que, comme tout ce qui porte un nom, le Jeet Kune Do était appelé à vieillir et à passer à son tour, remplacé par de nouvelles formes, comme la nuit succède au jour et le jour à la nuit. C'est pourquoi son travail ne s'attachait à aucune forme pour les posséder toutes. Seule la Voie elle-même échappe au temps...

Déplacement fait un parallèle lumineux entre le funambule et l'artiste martial. Le premier n'apprend jamais qu'une chose simple : marcher, mais il n'a aucun droit à l'erreur ! C'est ce chemin que le guerrier doit prendre pour progresser dans son art.

Mains est un poèmes d'images imprévues et étranges qui transcrivent bien l'importance première de nos mains. On évoque leur agilité, leur rapidité, leur force, leurs possibilités multiples qui font d'elles comme l'extension physique de notre pensée.

Jambes est une sorte de poème guerrier, comme une incantation lyrique dédiée à leur force et à leurs capacités. Elles nous relient au sol et nous déplacent, elles sont puissantes et habiles, armes dévastatrices, maîtresses du combat à mi-distance...

Parade est léger comme doit l'être la parade elle-même. Il s'y trouve une sorte d'élégance féline, une harmonie simple qui est celle du mouvement qu'il évoque.

Cibles est un texte court et âpre comme son sujet. Jusque dans sa forme, il va... droit au but.

Assaut libre enfin, traite de notre parcours dans la Voie Martiale et de cet étrange lien qui nous unit à l'autre dans et par le combat, un lien fait d'exigence, d'esprit de recherche, de sensations communes et qui conditionnent les progrès mutuels. La découverte du combat ne peut pas se faire seule.

Le succès exceptionnel de l'ensemble de cette série nous récompense pleinement d'avoir cherché à présenter l'expert, le pratiquant sincère, là où on attendait peut-être, encore et toujours, la star de cinéma, le mythe hollywoodien qui a tant fasciné. Même le livre *Chinese Gung Fu, une philosophie de la self-défense*, premier ouvrage de Bruce Lee et qui présente un Kung Fu très proche de ses origines martiales —et donc assez éloigné de sa légende— a été formidablement accueilli par vous tous. Quant à l'ensemble de toutes ces oeuvres, il forme, et c'était notre objectif, une sorte «d'indispensable» de Bruce Lee, que tous les admirateurs, que tous les pratiquants ont à cœur de posséder et qui constitue surtout la somme d'une expérience unique d'un combattant hors du commun et d'un chercheur à l'esprit aigu et profond.

Je tiens à conclure en remerciant tous ceux qui m'ont aidé par leurs suggestions, leur participation active et pour le temps qu'ils me donnèrent sans compter afin de clarifier et de mettre en valeur cette œuvre.

Thierry Plée, Éditeur.

DÉDICACE

A tous les amis et élèves de Bruce Lee.

REMERCIEMENTS

Nous exprimons notre sincère reconnaissance à Joe Bodner, qui a consacré beaucoup de temps aux prises de vues. Nous témoignons également notre gratitude à ceux qui ont participé à l'élaboration de cette collection: Dan Inosanto et Ted Wong, qui furent des élèves dévoués de Bruce Lee, ainsi qu'aux Editions Rainbow Inc. qui nous ont permis d'user des nombreuses photos prises par Olivier Pang.

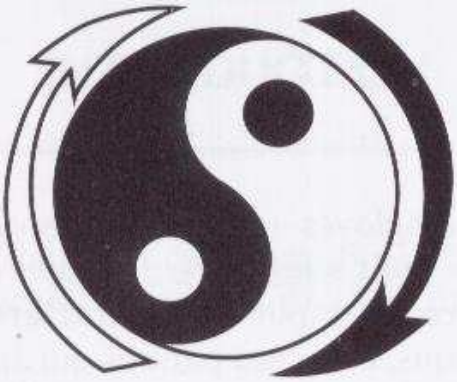
INTRODUCTION

Le troisième tome du vaste projet conçu par Bruce Lee dans les années 60, abandonné, puis repris et publié par ses proches, lui donne véritablement toute sa dimension.

Le premier de la série, «Self-défense», nous livrait la finalité du Jeet Kune Do en s'attachant directement aux applications réalistes, urbaines, du style.
Le second, «Entraînement de base» préparait en quelque sorte le terrain en précisant les détails techniques, ainsi que la préparation physique nécessaire au combattant.
Avec celui-ci nous abordons la dimension tactique de la confrontation martiale. Nous sommes au cœur de l'art de Bruce Lee.
Le jeu de la distance y est analysé en détail ainsi que les principes défensifs et offensifs développés par le Jeet Kune Do, le travail des poings et des pieds, les parades, les esquives... tout un contenu extrêmement riche, impossible à résumer ici. Le quatrième tome terminera cette leçon exceptionnelle en révélant les principes techniques et tactiques les plus élevés dans l'art du combat.
Nous nous sommes attachés pour notre part à mettre en valeur ce contenu par des procédés de clarification qui ont fait leurs preuves dans le second tome : les descriptifs des mouvements, des enchaînements et des exercices sont isolés par un filet en marge et par l'emploi d'un style de caractères

différent ; les instruments employés —bien qu'en moins grand nombre que dans le second volume— sont soulignés ; le sujet de la page apparaît directement au regard grâce à l'emploi d'un **caractère gras** pour les mots clés ; certains mots importants, certaines phrases qui appellent à la réflexion sont inscrites en *italique* ; le glossaire est à nouveau là pour vous faciliter la compréhension de certains termes. Le signe* vous y renvoie. Enfin nous avons établi une correspondance entre les trois volumes en donnant les références des chapitres et des pages des autres tomes lorsqu'ils avaient fait allusion, ou expliqué, ou appliqué à la self-défense, des points dont il est à nouveau question dans le troisième.

Nous souhaitons avoir réussi à faire de ce livre l'auxiliaire indispensable de vos progrès dans les Arts Martiaux. C'est la vocation de notre travail et c'est la raison d'être de cet ouvrage, c'était aussi la volonté de son auteur.



JEET KUNE DO

L'art Martial est une forêt qui meurt
Dit le jeune homme, l'akène dans la main,
Ses fruits séchés ne nous nourriront plus.

Des graines récoltées, la pousse vive
Perce,
Qui est le jour de la vieille forêt
Qui est son lendemain.

Ses feuilles sont des livres grands ouverts
Sur les temps nouveaux, le tronc dans la terre
S'enracine, et se nourrit du monde ancien.
Ses branches touchent au ciel.

Le jeune homme rêve un arbre sans nom
Sans futur et sans fin
Il rêve, mais il sait
Que la Vie est la Mort
Et l'aurore un matin
Qu'on nomme. Midi l'emporte et le soir
Est sa sombre promesse.

Le grand arbre fécond à la fin
Va mourir
Puisque le Mot l'assigne
Puisque la Mort appelle ceux qu'elle prend
Par leur nom
Des surgeons tendres et verts
seront son devenir
Dans la voie du combat il ne fut qu'un maillon.

Au long de ce chemin il n'est rien
D'immortel
Que ce chemin.

Le jeune homme sage, rêve, mais il sait
La Voie n'a pas de nom
La Voie n'a pas d'écorce.

SOMMAIRE

Chapitre 1
Maîtrise du déplacement 16
- Les trois distances
- Franchir le gouffre
- S'effacer

Chapitre 2
Maîtrise de la frappe : le poing 36
- Le direct
- Avantages
- A éviter

Chapitre 3
Maîtrise de la frappe : le pied 70
- Le coup de pied latéral
- Les autres coups de pied du Jeet Kune Do

Chapitre 4
La Parade 88
- Parade haute vers l'extérieur
- Parade basse vers l'extérieur
- Parade haute vers l'intérieur
- Parade basse vers l'intérieur
- Parade basse du bras avancé

Chapitre 5
Points d'impact 112
- L'aine et les yeux
- Les autres cibles
- Comment frapper ?

Chapitre 6
Assaut libre 112
- Le combat au poing
- Eléments technico-tactiques
- Quelques erreurs à ne pas commettre
- Esquiver
- Céder sous le coup
- Abuser l'adversaire

Annexe
Glossaire 142

Chapitre 1

MAITRISE DU DÉPLACEMENT

DEPLACEMENT

Détenteur singulier d'un singulier pouvoir,
Virtuose, ô funambule,
Qui jamais n'appris autre chose
Qu'à marcher

Sans cesse il te faut revenir
Aux Vérités Premières,
Aux premiers pas.

Constamment répété ton Art est un miroir :
Marcher, enfantine maîtrise
Sans laquelle…
On peut tomber de haut.

Guerrier ! On meurt
De n'avoir pas su
Mettre un pied après l'autre !

Retournons sans orgueil
A ce qu'on croit connaître,
Sans impatience...

Et dis-toi simplement que ton destin s'apprête,
Au détour obscur d'un chemin sans histoire,
A te faire faire ce pas sur le fil
D'un rasoir.

MAITRISE DU DÉPLACEMENT

La maîtrise du mouvement est primordiale pour toute pratique martiale.
Elle est indissolublement liée aux problèmes fondamentaux de l'attaque et de la défense, à l'utilisation de l'énergie et à son économie. C'est votre science de la mobilité en général, du jeu de jambe en particulier, qui déterminent entièrement la précision -parfois vitale- de la distance qui vous sépare de votre vis-à-vis. Le secret du déplacement c'est de savoir s'appuyer sur le mouvement adverse, c'est de pouvoir en quelque sorte *se l'approprier*. Sans cesse vous devez calquer votre jeu de jambes sur ses diverses tentatives, sur ses changements de direction, et chaque fois vous devez en tirer avantage.
Observez-le bien, imprégnez-vous du caractère propre de son déplacement, puis adaptez-vous. Une fois maître du mouvement, vous pourrez à votre guise accélérer ou ralentir le rythme du combat, le presser en défense ou prendre de la distance, juste assez chaque fois pour faciliter votre frappe. La longueur même de vos pas doit être en phase avec ses gestes ; vous bougez en fonction de lui, de façon *intuitive*, toujours prêt à reculer, à avancer, à attaquer ou à défendre...
Un pratiquant expérimenté n'est jamais vraiment immobile ; il ne laissera pas à son opposant la chance de juger de la distance, de prendre ses marques. Son évolution permanente doit au contraire créer la confusion, le doute, voire l'inquiétude : à la difficulté de fixer l'adversaire s'ajoutera la sensation paralysante d'un danger constant, l'irritation due à la perte des repères. Une cible en mouvement est terriblement difficile à atteindre car la perception, la préparation de l'attaque ou de la défense nécessitent toujours un certain laps de temps. En jouant sur un léger décalage, sur un contre-temps plus que sur une véritable rupture de rythme, vous pouvez parvenir à une déstabilisation totale

de l'opposant. Bien sûr, il s'agit de rester constamment imprévisible en changeant continuellement la distance, la vivacité de vos gestes, le choix de vos réactions...
C'est de la mobilité que naît la mobilité ; si vous êtes déjà en mouvement, il vous sera bien plus facile de réagir dans l'instant que si vous étiez resté statique.

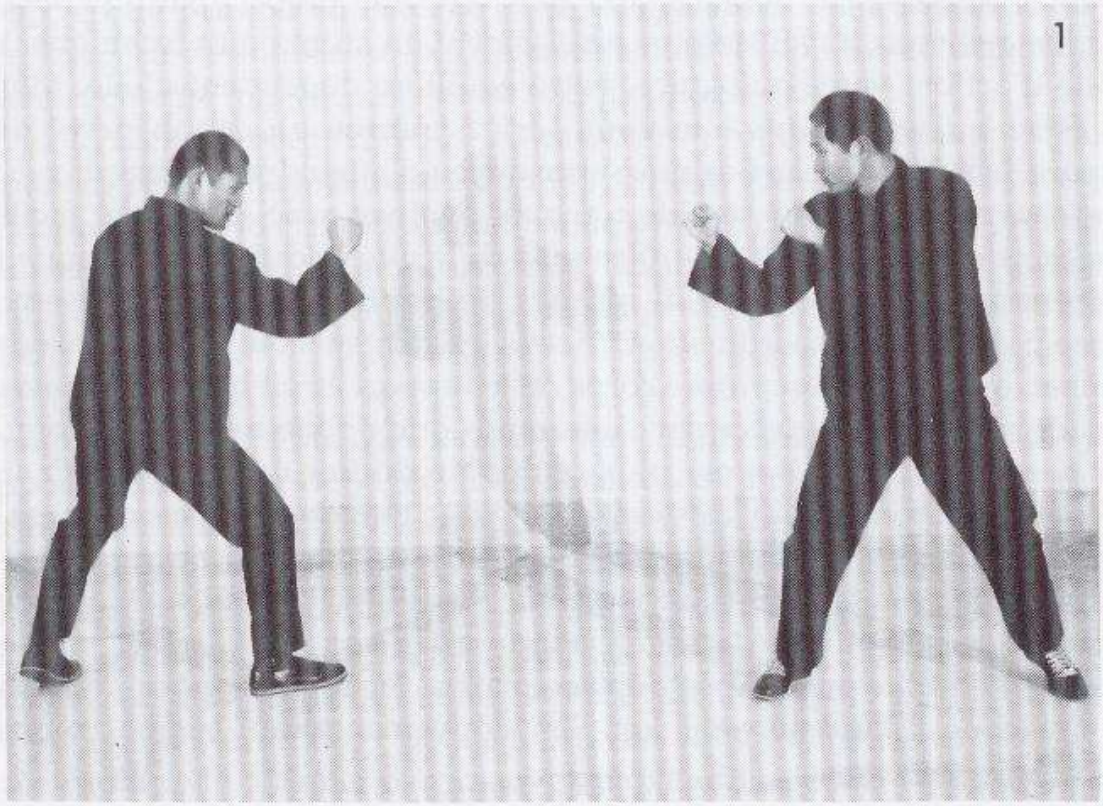
Obtenir la maîtrise du déplacement doit être une préoccupation constante, même lorsque vous travaillez plus précisément un autre point technique. Votre rapidité d'action, votre puissance, votre équilibre dépendent d'elle. Même si vous étiez puissant, sans elle vous seriez comme un canon privé de ses pointeurs, incapable malgré sa puissance de feu d'atteindre un objectif précis.
Un combattant de valeur semble toujours évoluer avec aisance et facilité, il frappe sans effort, il paraît contrôler sans difficulté la cadence d'attaque et de déplacement de l'adversaire, il n'a pas de limite... En fait il possède une maîtrise parfaite de la coordination de tous les éléments qui entrent en jeu dans le combat, que ce soit son propre corps ou le rapport étroit qu'il établit avec son opposant ; il se laisse porter par l'assurance que donne une longue pratique. Dans la confrontation il n'est plus temps de douter ou de réfléchir. Enfin l'impression profonde qu'il laisse est celle d'une grande élégance, car c'est dans l'économie et la justesse d'un geste que la beauté rejoint l'efficacité.
A contrario, le débutant apparaît lourd et prévisible. Il est aveugle à toutes les indications que pourrait laisser transparaître son vis-à-vis et se montre incapable d'en tirer profit. Il se déplace mal, se laisse diriger par l'adversaire, n'est jamais où il faudrait qu'il soit. Ses mouvements sont laids... comme est laid tout ce qui est faux.

Les trois distances

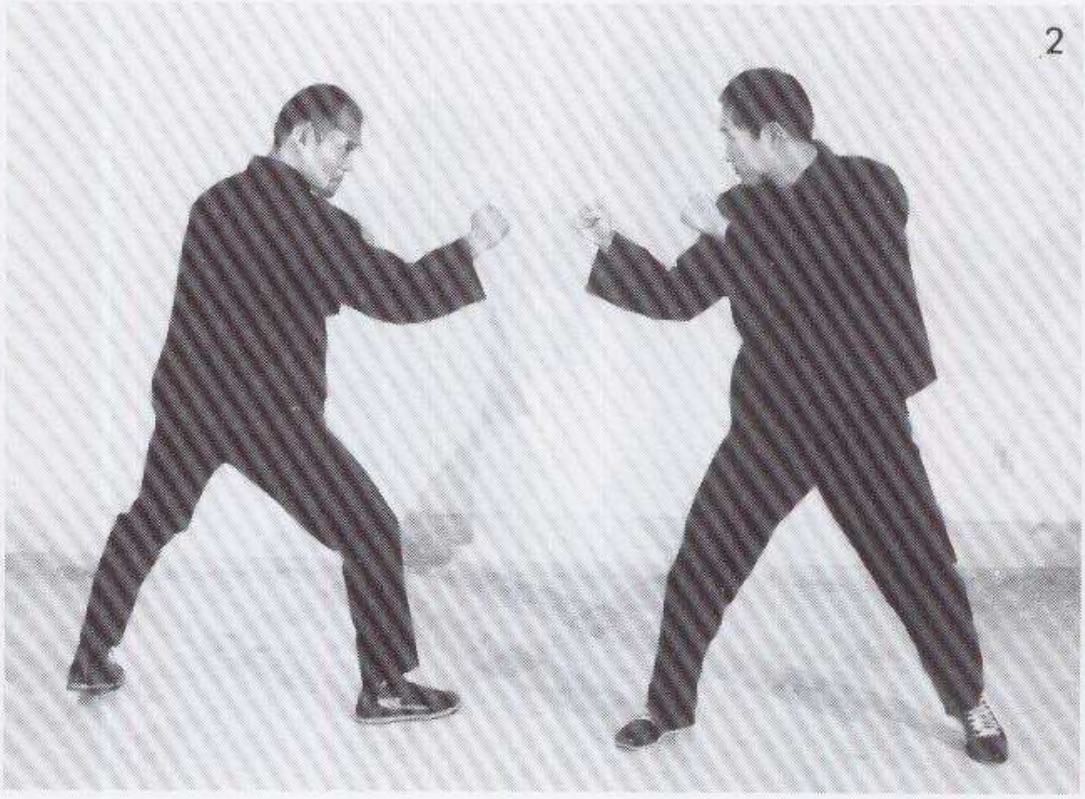
La distance entre deux combattants habiles est perpétuellement mouvante. Chacun des deux tente de prendre un léger avantage, de s'ouvrir des possibilités d'attaque sans trop prendre de risques. Il s'agit d'être assez lucide pour pouvoir se tenir constamment à la limite d'envergure d'un coup de poing, assez loin pour préserver votre sécurité et assez près pour pouvoir frapper en ayant besoin d'un seul pas d'ajustement pour vous trouver véritablement à la distance où le contact devient possible. Vous devez tenir compte non seulement de vos capacités propres de coup d'oeil, de rapidité, d'adresse, mais aussi, et c'est là toute la difficulté, de celles de votre opposant.
En boxe anglaise on pourrait s'en tenir là. Mais dans la plupart des arts martiaux on utilise aussi les jambes et il faut prendre en compte cette possibilité de plus grande allonge.

En Jeet Kune Do, on privilégie essentiellement trois distances différentes.

La **distance de sécurité**, la plus éloignée (photo 1), est à employer quand vous ne connaissez pas celui qui vous fait face, sa valeur, ses moyens, ou simplement ses intentions et qu'il vous faut le tester, le deviner. Il est plus sage alors de choisir une option défensive, attentiste, et de rester loin de lui. Soyez conscient cependant qu'en cas de confrontation réelle vous ne serez à l'abri de ses tentatives que si vous pouvez vraiment le surpasser en vitesse et en agilité. Une fois que vous le cernez mieux, vous pourrez vous en approcher à moyenne distance : la distance d'attaque.



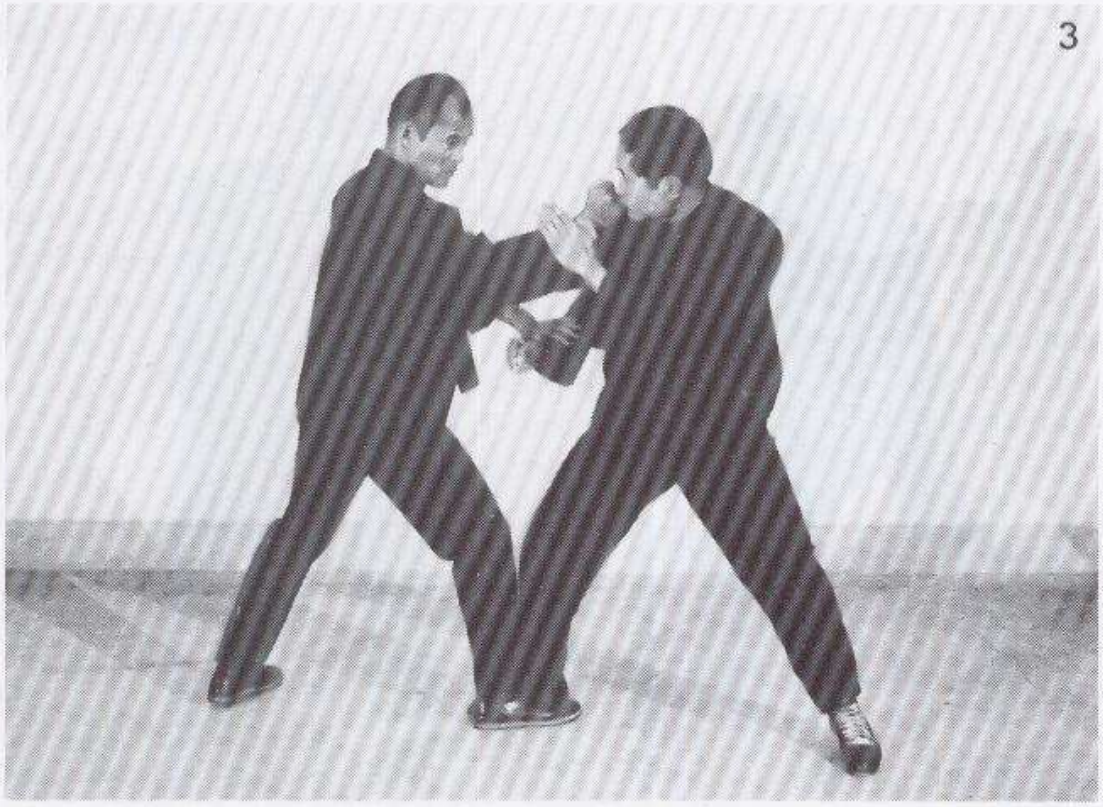
Distance de sécurité...



... distance d'attaque...

La **distance d'attaque** (photo 2) ni trop près ni trop loin est celle que l'on doit respecter du mieux possible tout au long du combat. Vous vous tenez donc à la limite des possibilités de frappe directe de votre opposant et prêt à attaquer ou à contrer ; vous pouvez battre en retraite d'un pas ou deux, ou bien d'un bond, à chaque assaut adverse. N'abusez pas de cette possibilité : vous affaiblissez votre défense par votre recul, sans pouvoir contre-attaquer en retour. Entraînez-vous au contraire à réduire ce retrait pour être mieux à même de riposter efficacement. Si vous combattez avec confiance, c'est une distance sûre. Du moins, c'est la distance de vérité. Elle avantage le meilleur des deux, celui qui a su investir peu à peu l'intervalle, tisser sa toile, et prendre au piège de son déplacement son adversaire moins habile.

La **distance du combat rapproché** (photo 3 page suivante) est généralement la conséquence d'un enchaînement attaque/contre-attaque. Même si vous êtes très rapide, il est presque impossible de vous défendre efficacement à cette distance, à moins d'avoir réussi à saisir un bras ou un revers, et celui qui se trouve alors le mieux placé pour donner le premier coup a de bonnes chances d'emporter la décision. La réaction doit être immédiate et sans faille. Ce sera autant une victoire de l'esprit que du corps. Cette distance privilégie néanmoins les experts en techniques de poing ainsi que les lutteurs qui projettent avec facilité.
En boxe anglaise il est déjà difficile de venir au contact, cela devient d'autant



... et distance du combat rapproché, sont trois choix à déterminer en fonction du niveau et des qualités du combattant que vous allez rencontrer.

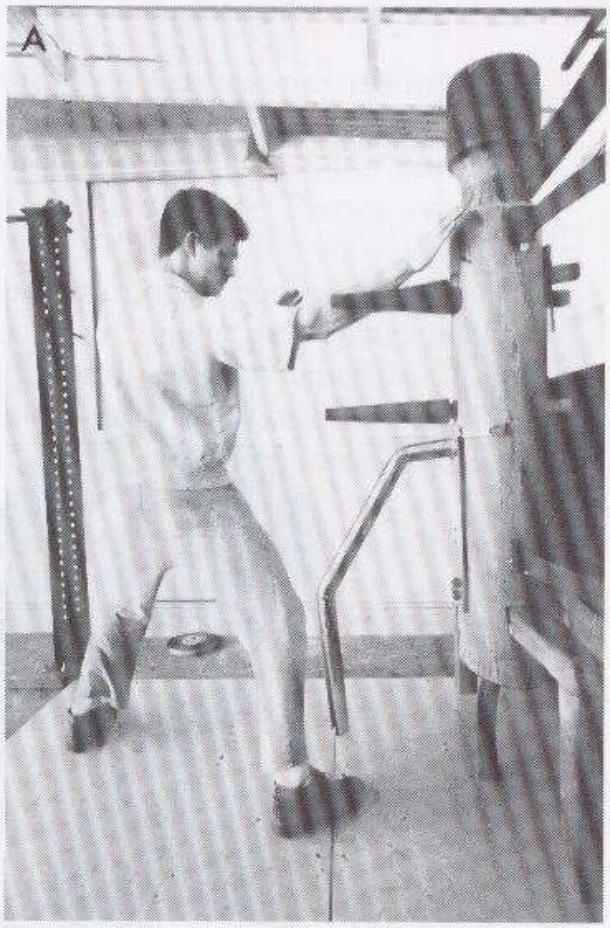
plus aléatoire contre un combattant qui peut vous frapper ou vous repousser avec ses jambes. Si les boxeurs, prisonniers des règles, profitent parfois du corps-à-corps pour se reposer et sont rapidement séparés par leur arbitre, hors du ring la situation devient largement plus explosive ! Tout peut alors concourir à une victoire, ou à une défaite-éclair. Les frappes meurtrières des coudes, des genoux, de la tête, les saisies, les projections, les étranglements, les clés... tout est possible.

Ne laissez rien au hasard. Habituez-vous à tout pour pouvoir faire face à tout ; pour n'être jamais pris au dépourvu, ou impuissant à exploiter une ouverture.

Dans ce cas de figure, apprenez impérativement à toujours entraver le mouvement de la jambe avancée de votre opposant en mettant votre propre jambe en contact avec elle (photo ci-dessus), sans quoi en retour, vous apprendriez très vite l'effet dévastateur d'un coup de pied ou de genou au bas-ventre.

Ce contact doit devenir automatique car si dans le combat votre pensée s'attarde, ne fut-ce qu'un instant, sur la position de vos jambes, vous n'aurez plus la concentration nécessaire pour les techniques de mains, et vous perdrez sûrement. De plus, ce contact est une mine d'information sur les intentions de votre vis-à-vis.

Pour acquérir cet automatisme, le mannequin de bois (photo A et B) est encore une fois un auxiliaire précieux. Au début, concentrez-vous uniquement sur la façon de placer votre jambe avancée contre l'élément de bois ou de métal qui figure la jambe adverse. Par la suite, au bout de quelques mois, ce placement juste de l'appui avant deviendra totalement inconscient et vous pourrez passer à d'autres exercices, mais n'omettez jamais d'y revenir de temps à autre.



Le travail au mannequin de bois était un des entraînements favoris de Bruce Lee.
Il avait fait évoluer le sien en agrandissant la «jambe» du mannequin et en améliorant l'amortissement de l'ensemble.

En **corps-à-corps**, aspect ultime du combat rapproché, il est parfois possible de déstabiliser l'adversaire en le poussant hors de sa position (photo Z). Cette technique est applicable contre n'importe quel type de combattant, même lourd et puissant, l'essentiel étant, pour votre équilibre comme pour l'efficacité du mouvement, d'utiliser davantage les hanches que les épaules. Soyez souple au niveau des genoux, en légère flexion, et ferme sur vos appuis. Réfléchissez bien à cela. Placez votre poids vers l'avant, faites glisser vos pieds au sol et poussez vigoureusement sans lui laisser une seule chance de reprendre son équilibre. Encore une fois, aucune hésitation n'est permise. De votre main libre (photo Y), vous pourrez tenter alors de le pousser et de le jeter à terre. Si votre temps de réaction est juste, cette technique est sûre ; un adversaire déséquilibré n'a plus les moyens de réagir efficacement.

Le bon combattant ne s'endort jamais. Il est toujours vigilant et se déplace en fonction d'un objectif précis : arriver à la position la plus profitable. Il y faut de l'habileté et de la patience, mais c'est la seule façon d'attaquer sans être soi-même largement exposé : toujours hors de portée des coups, mais prêt à franchir la limite dès que l'occasion se présente. L'engagement doit alors être total. Votre esprit doit vaincre son esprit autant que votre technique domine la sienne ; profitez toujours d'un instant de déconcentration, de flottement.

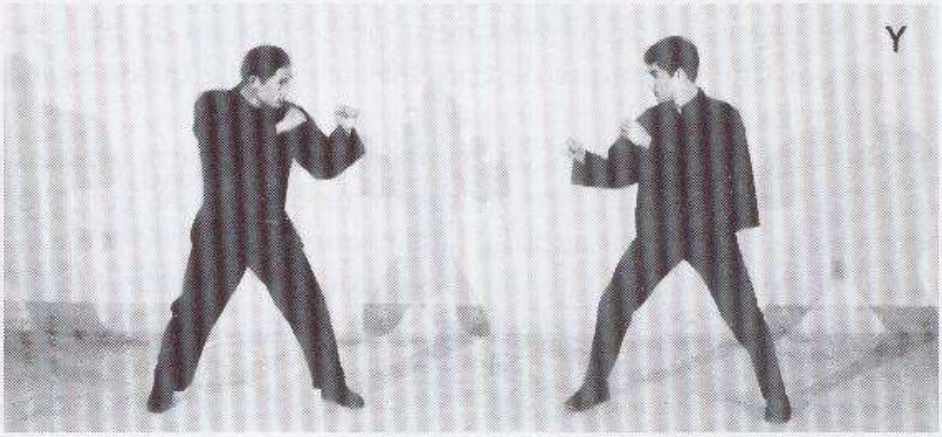
Essayez d'être imprévisible et de surprendre. Attaquez par exemple au moment où il songe à le faire lui-même et où sa pensée est occupée par ce projet, au moment même où il mobilise son énergie pour le faire. Attaquez quand il se déplace, quand il change de garde ou d'attitude. Prenez avantage du moindre incident extérieur.
Dans l'action, ne faites preuve d'aucune imprécision, elle pourrait être lourde de conséquence... Ne soyez pas en retard : vous devez juger du déplacement de votre cible dans l'instant, avant même qu'il ait effectué le mouvement.
Comme le footballeur lance la balle à l'endroit où *ne se trouve pas encore* celui qui va la recevoir, vous ne frappez pas ce que vous voyez mais *ce que vous allez voir*.

Ne négligez en aucun cas le travail de distance. Sans une grande sûreté de jugement quant à l'espace qui vous sépare de votre partenaire (ou d'un ennemi), tout le talent dont vous pourriez faire preuve par ailleurs, vos qualités de puissance, de vitesse, de courage ne vous serviraient plus à grand-chose. Mettez-y toute votre énergie, toute votre vigilance, toute votre expérience : vous aurez à résoudre ce problème tout au long de votre parcours de combattant, au commencement comme à la fin, et chaque fois la réponse que vous découvrirez sera plus riche...

Franchir le gouffre

Comme on l'a vu dans le chapitre précédent, tout l'art de la distance consiste à se placer le plus près possible d'une limite assez floue : l'allonge de l'adversaire, et de franchir cette limite juste le temps de frapper. Mais faire ce pas ne va pas sans difficultés, ni risques. C'est pour cette raison sans doute que les experts chinois appellent cela : *jeter un pont sur le gouffre*.

Il existe de nombreuses façons de passer de l'autre côté.



Tout le défi technique et tactique du combat tient dans les quelques dizaines de centimètres qui séparent les deux hommes...

Sur un **déplacement en ligne avant-arrière**

Je peux prendre l'initiative :

- Avancez vers l'adversaire sur la défensive en pas glissés et courts, sans effort ni crispation, en accentuant insensiblement leur amplitude. Moins l'évolution sera marquée, plus il sera possible de surprendre. Il s'agit de «grignoter» la distance.

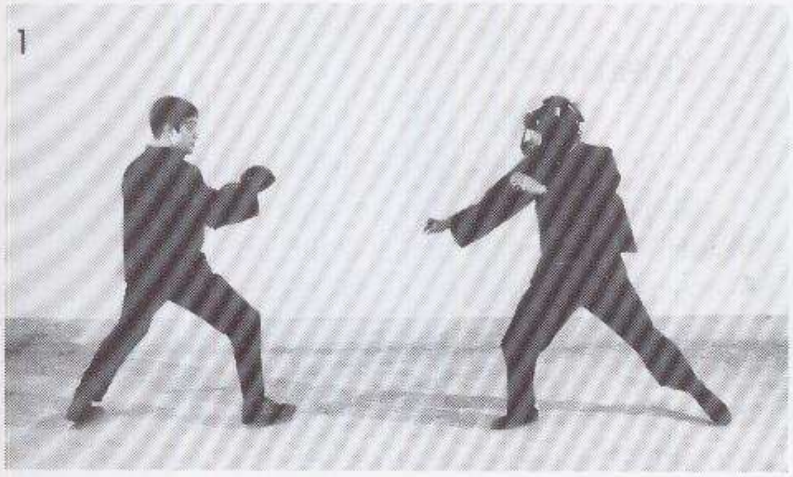
- Si l'adversaire est vigilant, avancez d'un pas ou deux, puis reculez en l'incitant à vous suivre. Laissez-le s'approcher, créez un rythme, et prenez-le au dépourvu en entrant violemment dans sa garde pour le frapper au moment où il tente de reculer.

- Si l'adversaire est expérimenté et ne se laisse pas surprendre ainsi, reculez en pas glissés dont l'amplitude ira en diminuant insensiblement. Ceci est délicat : vous devez contrôler le déplacement *tout en feignant de lui laisser l'initiative*. C'est lui qui avance sur vous, mais c'est vous qui devez profiter le premier du temps d'attaque.

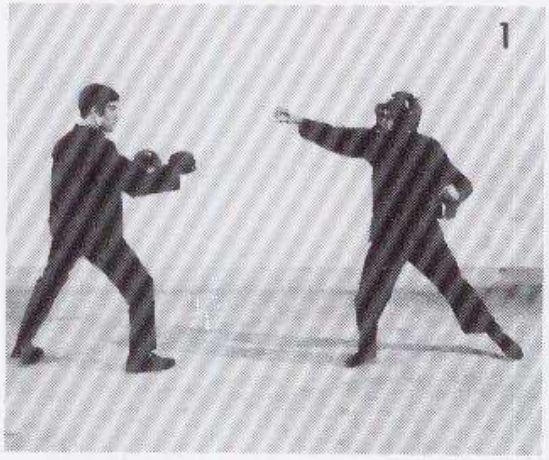
En règle générale, il est bon de faire réagir votre opposant : faites un pas en avant, accompagnez ce déplacement d'une feinte de frappe ; cela suffit souvent à créer l'ouverture. De même un pas en arrière incite parfois un adversaire trop prudent à se découvrir ou à s'avancer.
Dans tous les cas, le plus simple est toujours le meilleur.

Je peux lui laisser l'initiative de l'engagement :

Je cherche alors *en avançant* à contrer son mouvement d'attaque dès qu'il s'amorce. Attendez patiemment et à bonne distance que l'adversaire découvre ses intentions (photo 1). Dès les premiers instants de l'action comblez rapidement la distance qui vous sépare (photo 2) et bloquez le coup de pied qu'il vous destinait en frappant sa jambe -plus dans l'intention de le déstabiliser que pour lui faire vraiment mal- (photo 3) puis enchaînez immédiatement par une technique de corps-à-corps, telle qu'une projection ou une frappe du poing (photo 4).
Quelle que soit votre attitude dans un combat il y a toujours un moment où il faut faire le pas, où il faut aller vers l'autre pour le vaincre, corps et esprit. Il s'agit d'un temps, extrêmement subtil à saisir, que l'on retrouve dans tous arts martiaux ; peut-être le plus difficile de tous à dominer. Il nécessite des qualités qu'il n'est possible d'obtenir qu'après beaucoup d'entraînement et de patience : rapidité, vigilance, économie de mouvement, calme intérieur... Cette capacité à toujours avoir *un temps d'avance*, dans l'action comme dans la pensée, est un sommet de l'art du combat. Affinez-la sans cesse et avec l'expérience vous finirez peut-être par deviner les pensées même de votre vis-à-vis, au moment, où elles se forment.

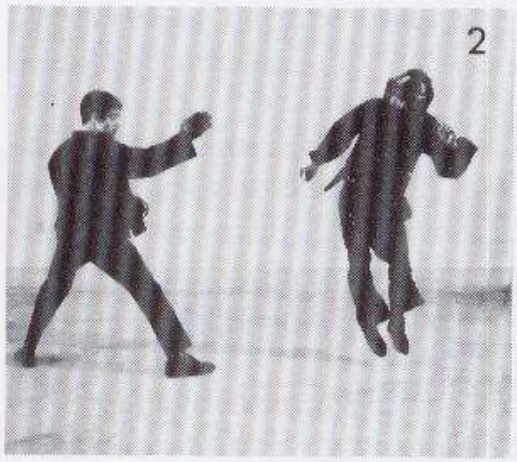


Briser le mouvement ébauché par l'adver saire demande un esprit de décision et un grand sens de l'anticipation.
Notez l'alignement par fait de Bruce Lee sur la photo 2.

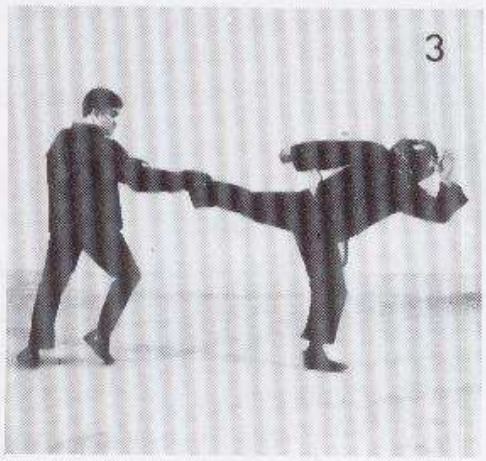


S'effacer

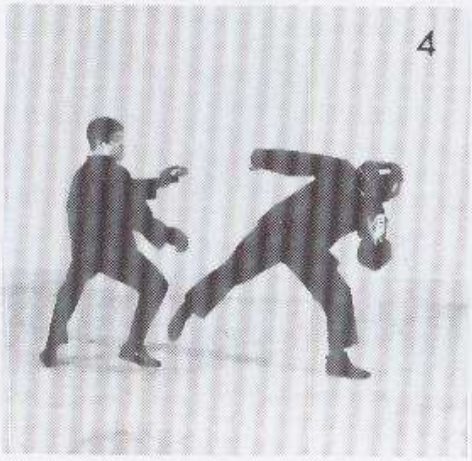
S'il est préférable dans l'absolu de chercher à rompre l'attaque avant qu'elle ne se développe, il est souvent plus facile et tout aussi profitable de *reculer dans un premier temps* pour contrer le temps d'après le mouvement adverse. Il s'agit encore de l'anticiper pour ne pas être surpris, mais il faudra surtout faire preuve d'un timing* parfait pour juger exactement sa portée et sa puissance.

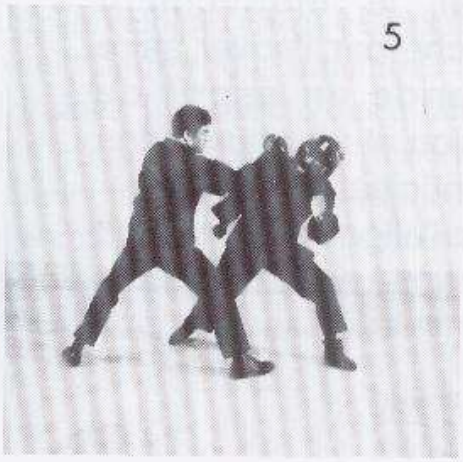


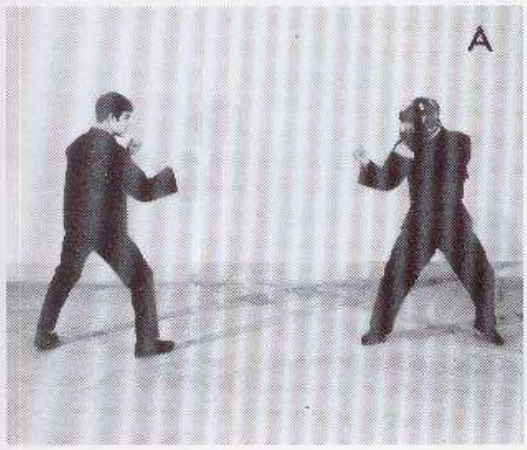
Quand le mouvement s'amorce vous devez instantanément décider de votre propre placement (photo 1). Celui-ci doit être très précis. Si vous sous-estimez ou sur-estimez la distance, vous vous retrouverez immédiatement en difficulté. Un pas de recul, un transfert de poids sur l'appui arrière, ou un simple effacement du buste –selon ce qui vous paraît nécessaire– peut suffire (photo 2) pour annihiler la puissance d'un coup de pied pénétrant (photo 3). Profitez alors de la relative instabilité de l'attaquant pour combler rapidement la distance et le frapper, par exemple du poing (photos 4 et 5).

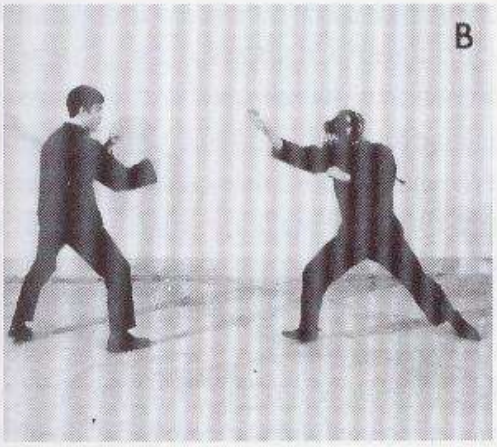


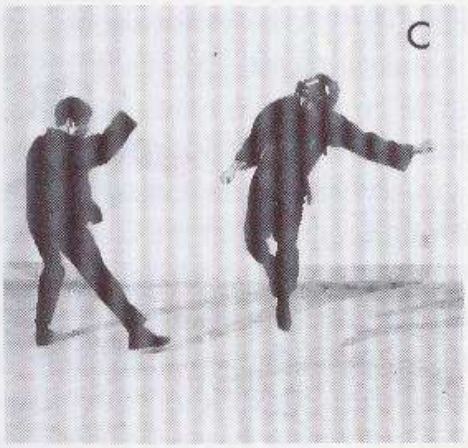
Il est primordial de garder une bonne stabilité et des appuis forts pendant l'attaque adverse pour pouvoir réagir vers l'avant avec le maximum de rapidité.



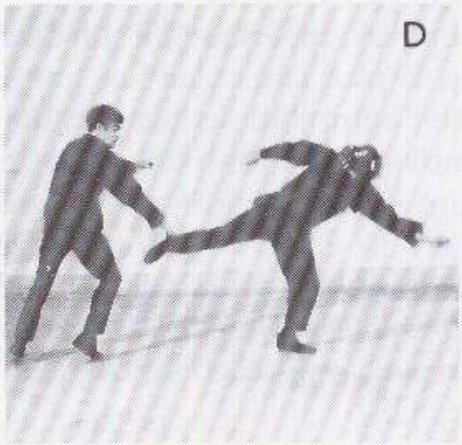


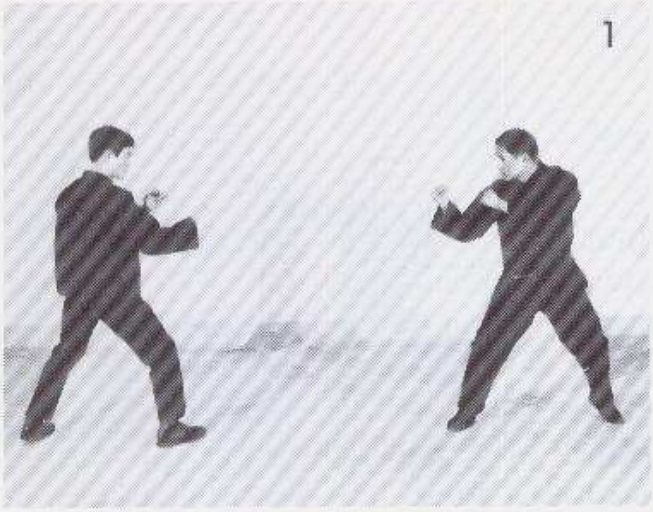


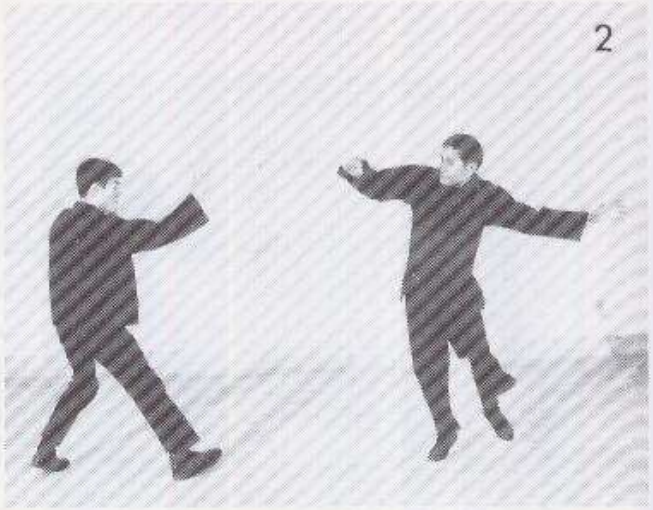




Donnez toute votre attention aux feintes, toujours possibles.
Sur une attaque en coup de pied latéral (photos A, B et C) l'adversaire peut simuler une frappe des poings à la tête (photo B) afin d'enchaîner par un coup de pied aux côtes ou encore aux jambes. Votre recul doit tenir compte de cet éventail de possibilités, votre esprit doit être assez libre pour s'adapter sans difficulté et votre bras avancé doit être suffisamment mobile pour protéger la tête (photo C), ou bien le bas du torse (photo D). Selon la position et la distance de l'adversaire, vous pouvez aussi opter pour une contre-attaque en coup de pied circulaire (photo E).
L'avantage de cette façon de contrer c'est qu'elle incite votre opposant à s'engager totalement et ainsi à affaiblir sa défense. Son défaut... c'est qu'en cas d'engagement total de sa part, il est parfois bien difficile de stopper quelqu'un. Tâchez de toute façon d'être mouvant, difficile à cerner, à viser, à atteindre...







Il serait très hasardeux, pour le moins, de chercher à conserver une position favorable en n'utilisant qu'un seul type de déplacement. Savoir se situer par rapport à votre partenaire sur une ligne avant-arrière ne suffit pas à vous rendre insaisissable, il faut pouvoir aussi utiliser un **déplacement latéral**. Cette façon de se décaler de l'axe d'attaque, dans un but essentiellement défensif, pourrait se définir comme *l'art d'esquiver le pied ou le poing adverse*. Il ne s'agit pas d'échapper à la charge d'un opposant mais juste au coup qu'il vous destine. Si vous gardez ceci à l'esprit vous serez incisif en contre-attaque tout en sachant éviter le danger de ses frappes.

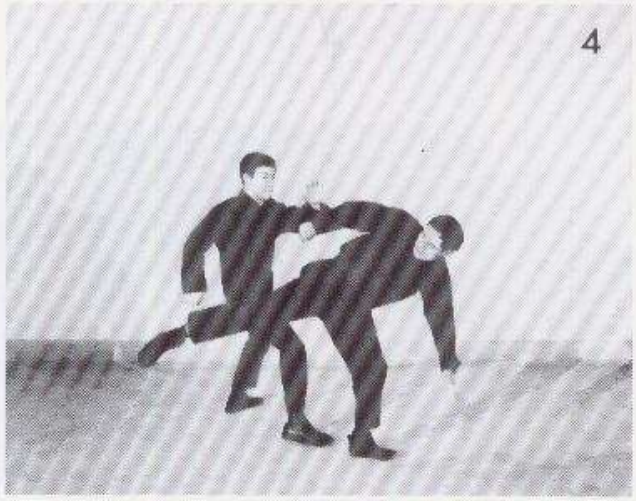
Quand les deux partenaires sont éloignés l'un de l'autre, l'avantage va généralement au défenseur qui a alors le temps nécessaire pour assurer son pas de côté et préparer sa réaction offensive. Une charge peu pénétrante est relativement simple à contrer ainsi. La difficulté commence avec un adversaire décidé à vaincre, qui se rue littéralement sur vous ou qui cherche à vous atteindre d'un bond. Il est difficile dans ces conditions de garder la précision nécessaire à l'efficacité du mouvement : éviter le coup et se trouver assez près pour réagir dans l'instant et fondre sur lui quand son esprit et son corps sont encore entièrement tournés vers l'attaque. Si vous y parvenez, vous êtes alors à même de *convertir* toute cette agressivité, cet engagement, et de les retourner contre lui.

La direction de votre déplacement se définit en fonction de votre vis-à-vis. Il ne s'agit pas de savoir si vous vous déplacez vers la gauche ou vers la droite, mais si vous vous déplacez de façon à éviter le coup vers l'intérieur du cercle que vous formez plus ou moins avec votre opposant ou vers l'extérieur, dans son dos.

Je peux me déplacer d'**un pas vers l'extérieur** :

Pour être dans son dos, hors de portée théorique de son deuxième poing. Cette orientation est la plus fréquente, la plus sûre. Une fois que sa frappe a dépassé son objectif, il se trouve en effet complètement incapable de redoubler son attaque ou même de se défendre, car vous vous trouvez pour ainsi dire, derrière lui. Dès que l'adversaire s'élance, jugez de la distance (photo 2) puis glissez votre pied arrière vers la gauche (photo 3), votre poids vient naturellement en partie sur cet appui tandis que le corps s'efface, sort de la trajectoire. *Retardez le plus longtemps possible ce pas d'esquive.* Il faut que votre opposant soit pris au dépourvu par votre réaction, incapable de la prendre en

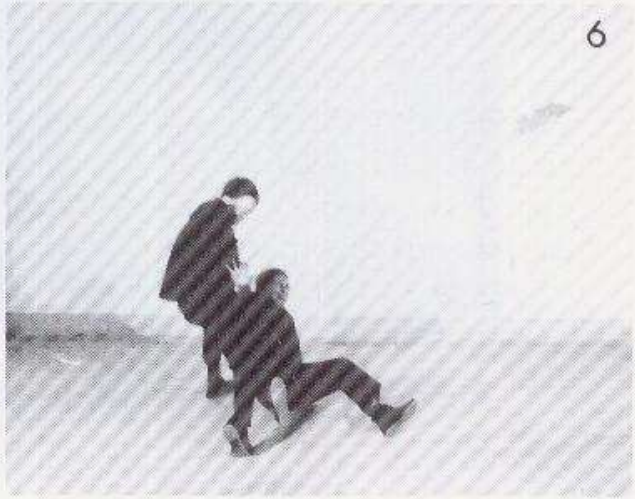
3


4

compte et d'adapter son offensive. Rien dans votre attitude ne doit laisser déceler le type d'esquive que vous allez effectuer. Votre mouvement doit être précis, vif, économique, «dans le temps», imprévisible... et particulièrement stable pour permettre une contre-attaque immédiate. L'adversaire s'offre alors sans défense (photo 4) à vos frappes ou à vos saisies. Profitez de son instabilité pour supprimer son appui avant par un fauchage tout en le tirant en arrière (photo 5 et 6) et mettez fin au combat avant qu'il ait pu se reprendre (photo 7).

5

A mi-distance, contre un coup de poing, vous pouvez esquiver d'un pas sur la gauche en balançant le haut du corps de la droite vers la gauche et en baissant la tête. *Préservez votre équilibre ; ne quittez jamais votre opposant du regard ; fermez votre garde.*
Quand le poing est passé au-dessus de votre tête, pivotez sur vous-même, déstabilisez-le en le heurtant avec vos hanches et frappez-le au corps ou au visage.
Soyez précis, contrôlez bien votre rotation. Le balancement s'effectue au niveau des hanches et ne doit pas entraîner le corps dans un déséquilibre. Habituez-vous à calculer au plus juste la trajectoire du poing adverse et à limiter au maximum

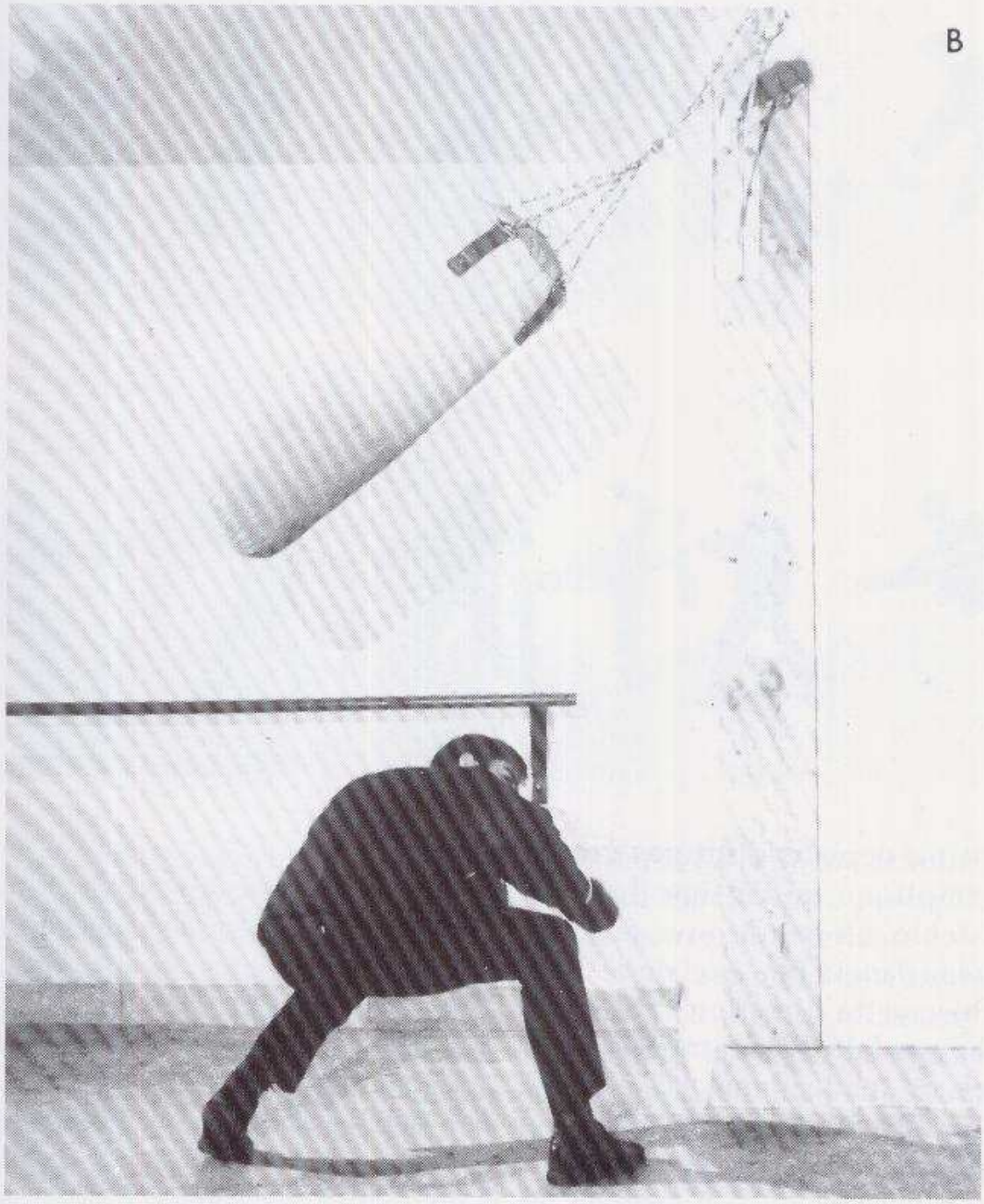

6

7

Accentuer la flexion des jambes…

l'ampleur de votre mouvement. Cette précision garantira votre sécurité et l'efficacité de votre contre-attaque.

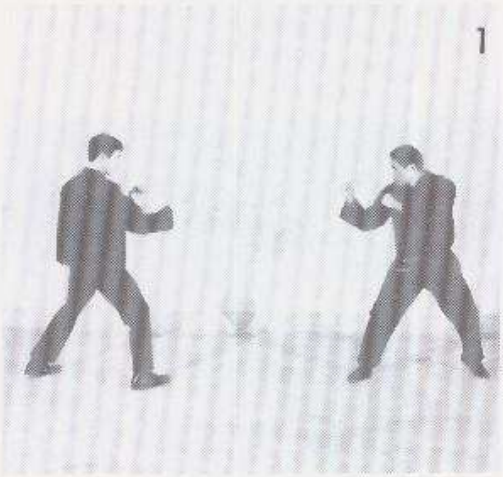
Malgré tout, employez ce type de parade avec précaution. Si votre technique n'est pas parfaite, si vous vous laissez aveugler par des feintes, si vous vous précipitez et laissez ainsi l'adversaire réagir sur votre début d'esquive, vous pouvez facilement vous livrer vous-même aux coups les mieux ajustés. Cette position exposée et sans défense devient vite alors très dangereuse. Ne vous laissez jamais *fixer* dans une posture faible ; elle ne doit être qu'un passage dans lequel on ne peut vous arrêter.

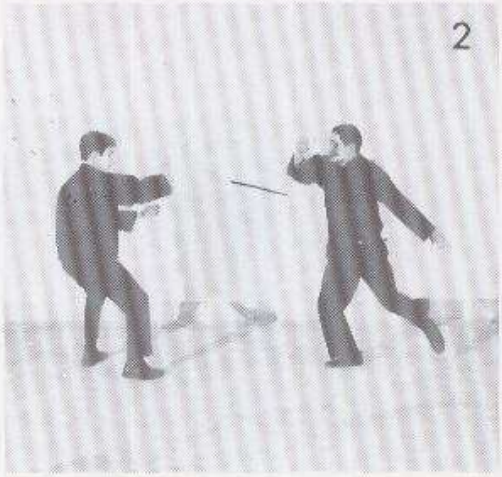


... et toujours suivre «l'ennemi» du regard.

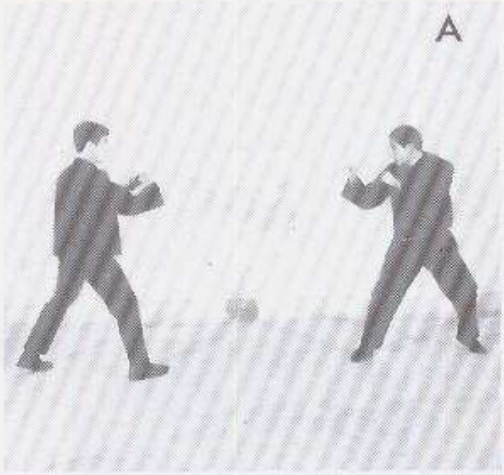
Etudiez avec un sac de frappe qui se balance au bout de sa chaîne (photos A et B). L'oscillation est assez lente pour vous permettre de travailler posément mais il vous faudra en revanche accentuer l'effacement du corps pour éviter d'être touché. Il vous deviendra facile ensuite de maîtriser l'amplitude réelle de l'esquive lors d'un engagement réel. Revenez-y souvent, c'est indispensable. Dans vos assauts souples avec partenaire contentez-vous parfois de travailler ce seul détail technique.

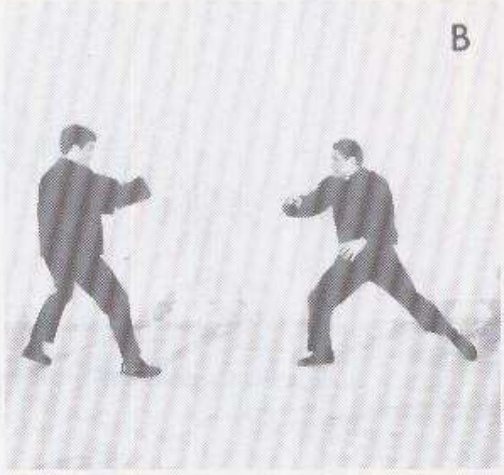
Esquive simple...



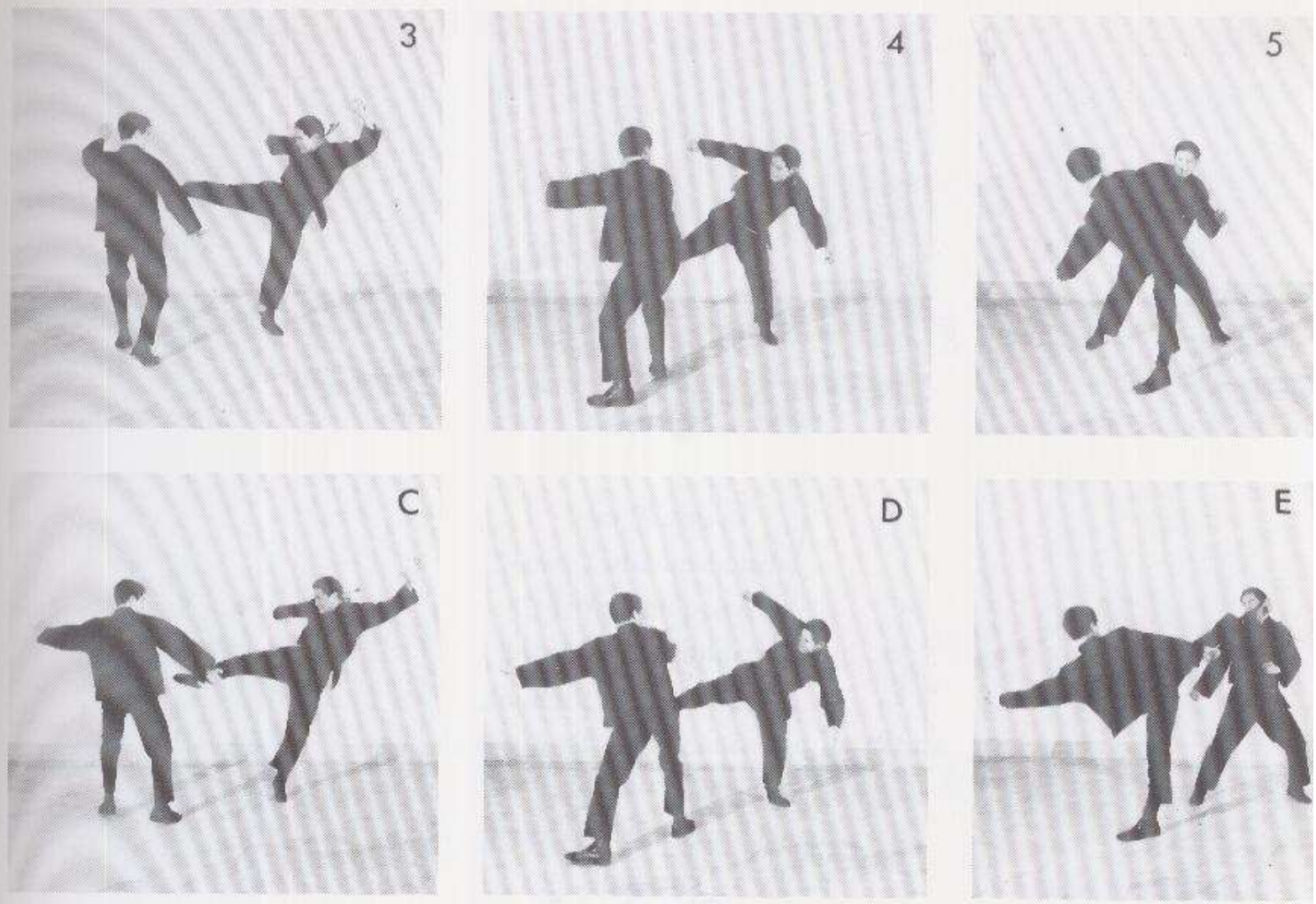


Esquive avec saisie...





Je peux me déplacer d'**un pas vers l'intérieur** :
Ceci implique qu'au lieu de passer derrière l'agresseur, selon l'option précédente, on se retrouve face à lui mais à portée d'une seconde frappe. Malgré le danger potentiel de ce déplacement, il ne faut cependant pas éliminer d'emblée cette direction sans quoi très vite votre esquive systématique à gauche, en fait d'être imprévisible, serait, face à un homme d'expérience, comme un rendez-vous très clair qu'il ne manquerait sûrement pas ! Il faut donc savoir esquiver vers l'intérieur, même si cela vous demande d'être encore plus précis, rapide et déterminé.
Il n'est plus question, comme dans le cas précédent, de s'échapper de l'emprise adverse, mais plutôt de rentrer dans sa garde pour chercher le coup définitif avant même que son poing en retrait ne frappe. Votre habileté doit être parfaite et votre esprit fort.
Dès que l'adversaire s'élance, jugez de la distance (photos 2 et B). Glissez votre pied avant sur la droite : le corps s'efface (photos 3 et C) tandis que les bras effectuent la parade éventuelle. La jambe gauche se replace dès que possible pour favoriser l'engagement total vers l'avant (photos 4 et D).
Une fois l'attaque contrôlée, l'adversaire en difficulté devient une proie facile, d'autant plus si son déséquilibre a été favorisé par une saisie ou par un coup sur le bras ou la jambe de frappe (photo C).
A cette distance, l'esquive vers l'intérieur devient alors plus avantageuse car toutes les parties vulnérables du corps sont exposées à vos coups : les genoux, l'aine et l'abdomen (photo 5), la tête (photo D). En outre, tout entier tourné vers l'offensive, l'attaquant s'est souvent livré totalement et a négligé de se protéger. Profitez au maximum de cette phase du combat, engouffrez-vous, ne lui donnez pas l'occasion de refermer sa garde.



La qualité de votre esquive est intimement, absolument liée à la finesse de votre jeu de jambes. Avant même de chercher à aiguiser l'acuité de votre perception, la rapidité de votre réaction, il vous faut tenter de trouver une certaine économie de mouvement, une gamme de réflexes précis et adaptés, une aisance de déplacement et une légèreté qui vous donneront la confiance nécessaire pour faire face aux attaques et pour progresser en assaut libre. Par la suite, quelle que soit la complexité de la technique que vous effectuerez, elle devra être parfaitement synchronisée aux mouvements simples du jeu de jambes qui vous seront devenus complètement naturels (cf. vol. II, chap. 3). C'est sur cette base solide que se perfectionnera peu à peu votre capacité à réagir, la perspicacité de vos choix, la lucidité de votre esprit, jusqu'à ce que vous puissiez même anticiper sur toutes les tentatives adverses.
Il est très important que vous sachiez surprendre, créer des confusions quant à la distance ou quant à la direction, changer de rythme et notamment utiliser parfois la *lenteur* pour mettre en valeur des explosions soudaines de rapidité.

Quel que soit l'art que vous mettrez à venir à portée de votre vis-à-vis, que vous le laissiez venir ou que vous avanciez sur lui, que vous le laissiez prendre l'initiative ou que vous cherchiez à frapper le premier, vous devez comprendre qu'il s'agit de provoquer un *moment de vérité* d'où va sortir victoire ou défaite. Même si vous avez réussi à prendre l'avantage par la qualité de votre temps d'attaque, de votre esquive... il reste à vaincre un adversaire. Il vous faudra non seulement le bagage de vos longues heures d'entraînement, d'automatisation des gestes et des techniques, mais aussi et surtout, un esprit fort et confiant, un engagement total.

Chapitre 2

MAITRISE DE LA FRAPPE :

LE POING

MAINS

Mes Mains
Comme l'oiseau-mouche
Et le faucon pèlerin
Virevoltent, fondent,
Soudain s'immobilisent,
Et dessinent d'un doigt le contour d'un pétale.

Mes mains sont chiens de guerre
Aboyeurs
Petits dogues tenaces et batailleurs
Dont la prise ne se relâche plus.

Mes mains sont des béliers au front d'ivoire
Butés et querelleurs
Que tout ennemi redoute
Elles sont
Guêpes vibrionnantes
Vivaces
Affolantes
Scorpions aux dards cruels
Au venin qui rend fou.

Mes mains sont mes pensées diffuses
Insaisissables
Qui volent autour de moi.

Le poing à l'impact reste dans une position verticale naturelle, le nez sert de point de repère pour déterminer la trajectoire rectiligne du coup et la hauteur de l'impact .

Le direct

Le coup que vous êtes amené à utiliser le plus souvent est le direct du poing avancé. C'est le plus précis de par la simplicité de sa trajectoire, le plus rapide car déjà très proche de sa cible, le plus imprévisible tant il nécessite peu de préparation. Il s'adapte parfaitement à la garde du Jeet Kune Do (cf. vol. II, chap. 2) dont il est indissociable.

Vous maîtrisez probablement très correctement les détails techniques de ce coup de poing (cf. vol. II, chap. 4). Mais il vous reste à dominer les problèmes de distance, de retour en garde, de temps d'attaque... et surtout -et en premier lieu- à comprendre l'avantage réel, en termes d'offensive comme en termes de protection, qu'il vous donne sur les styles, nombreux, qui privilégient la puissance du poing en retrait.

Avantages

Comparons la frappe du Jeet Kune Do (photos 1, 2 et 3) à une frappe plus traditionnelle (photos A, B et C) :

Tout d'abord, de par sa trajectoire rectiligne le poing avancé continue à jouer son **rôle défensif**. Ainsi le combattant ne se livre jamais, et même en cas d'échec de sa tentative, il peut facilement retrouver sa garde et se défendre d'un contre éventuel. En comparaison la frappe courante est plus complexe dans son déroulement, plus ample dans sa trajectoire ; en armant du poing à la hanche, elle néglige la protection simultanée du visage et du tronc.

1

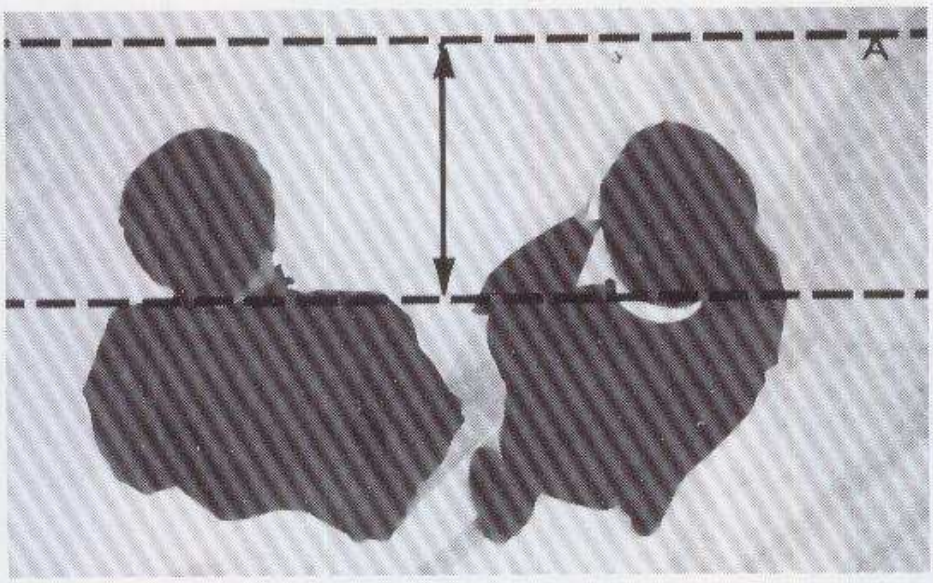
2

3

A

B

C

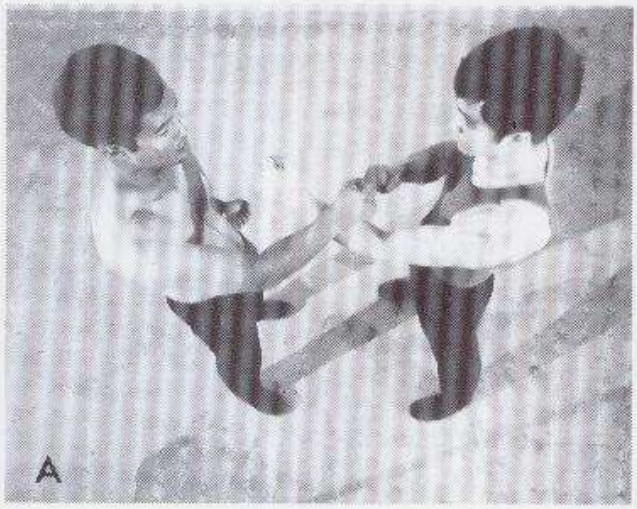


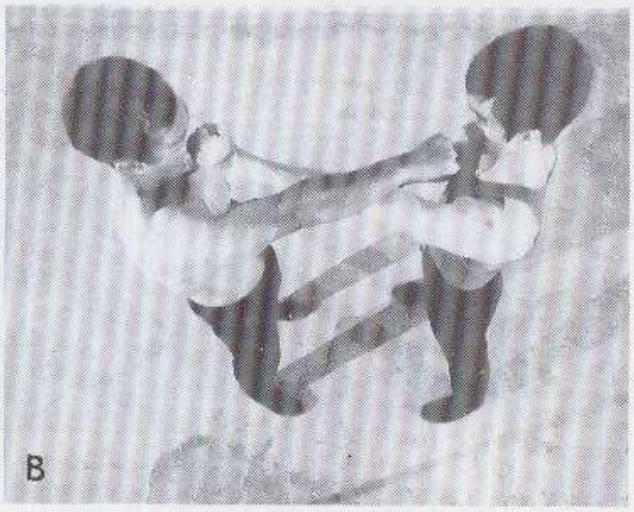
Aspect offensif de la garde du Jeet Kune Do : le poing est déjà presque «sur» la cible.

Ensuite, et pour les mêmes raisons, le poing est beaucoup **plus rapide**. Il n'a pas à monter ni à descendre, il est déjà dans l'alignement de la cible. Il est toujours très proche de son point d'impact (photo A ci-dessus), légèrement avancé comme une sorte de *proue de navire*. La position verticale naturelle du poing contribue aussi à la rapidité du mouvement en demandant moins de contraction musculaire au bras que lorsque le poing est tourné. L'alignement devient plus facile, la protection plus efficace : il suffit d'ouvrir la main pour détourner un coup.

Cette position verticale présente aussi l'avantage considérable d'offrir une **plus grande allonge**. A envergure égale, ce type de direct gagnera quelques précieux centimètres sur le coup de poing classique (photos A et B ci-contre). Faites l'expérience. De plus, une raideur moindre du haut du torse permet une mobilité plus grande de l'épaule. On peut distinguer ainsi une frappe courte (photo X) de combat rapproché, vive et sèche, et une frappe plus longue (photo Y) pour le combat à distance moyenne, qui joue sur une extension maximum de l'ensemble tronc-épaule.

Voici donc trois qualités fondamentales qui caractérisent ce coup de poing. Elles se combinent entre elles, se valorisent l'une l'autre jusqu'à lui donner une efficacité redoutable dans tous les domaines, jusqu'à en faire une sorte de symbole du style lui-même.

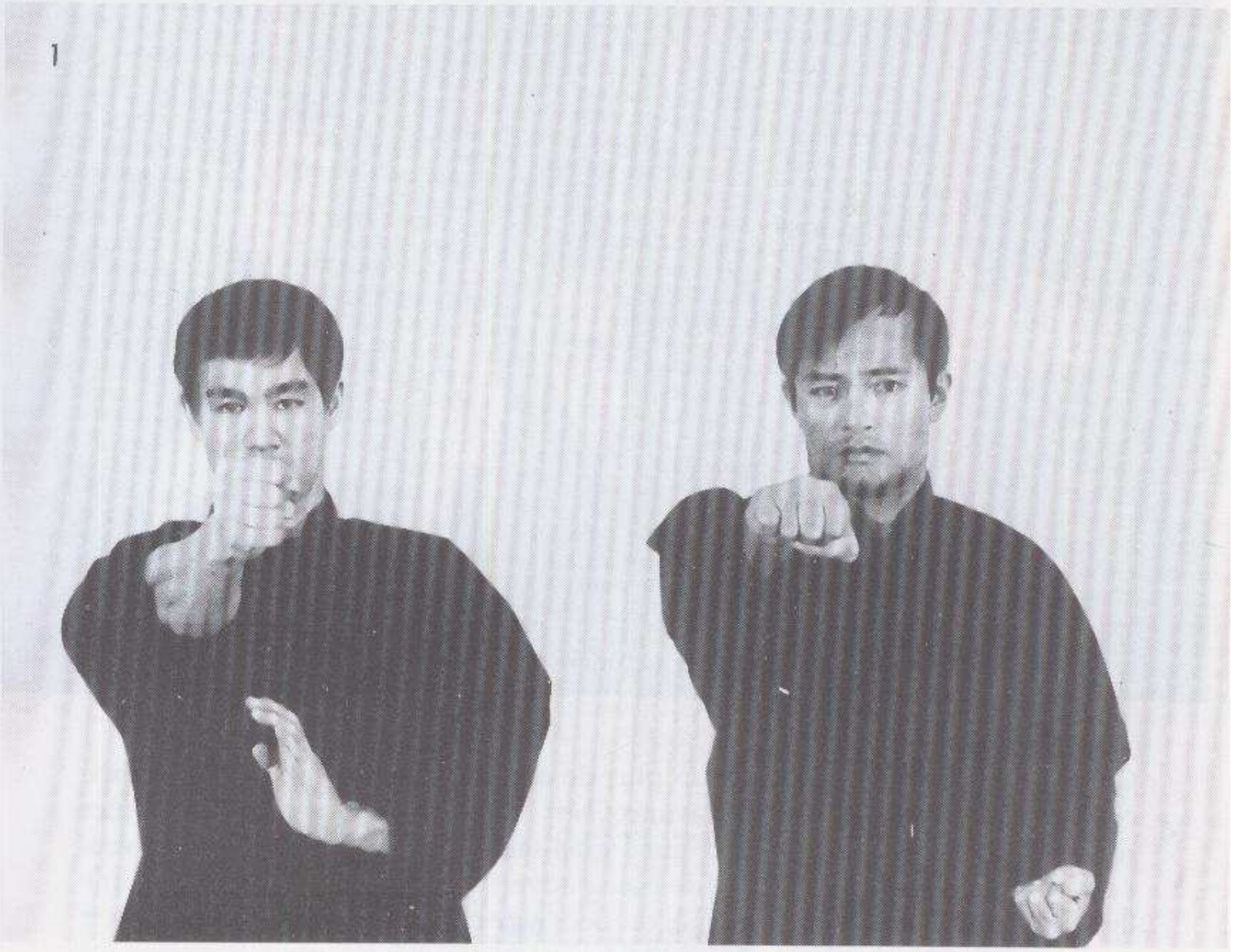




Deux centimètres qui peuvent faire une énorme différence !
Notez que Bruce Lee garde toujours la ligne centrale.

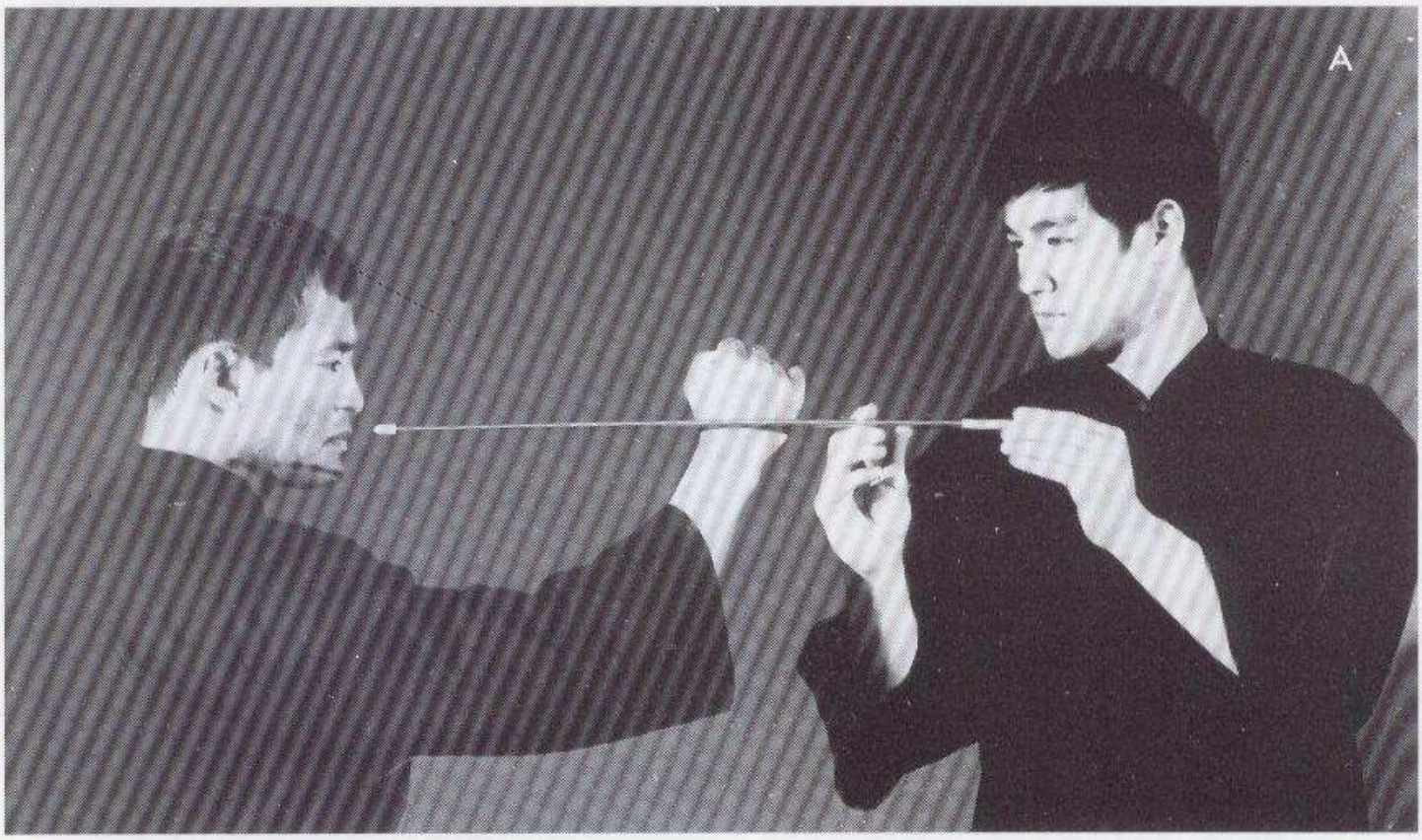
La main en retrait de Bruce Lee, posée sur son bras de frappe permet d'apprécier l'allonge supplémentaire qu'il parvient encore à gagner par l'extension de l'épaule.

Sur un décomposé comparatif des deux coups de poing on peut consta-ter facilement à la fois sa meilleure couverture défensive de la face et des flancs (photo 1) qui ne disparaît pas pendant les premières phases de l'exécution (photos 2 et 3) et sa vivacité nette-ment supérieure : le direct du Jeet Kune Do gagne systématiquement un temps qui peut être celui de la victoire ou de la défaite (photos 3 et 4).



Aspect défensif de la garde du Jeet Kune Do : la couverture du torse est parfaite en permanence.

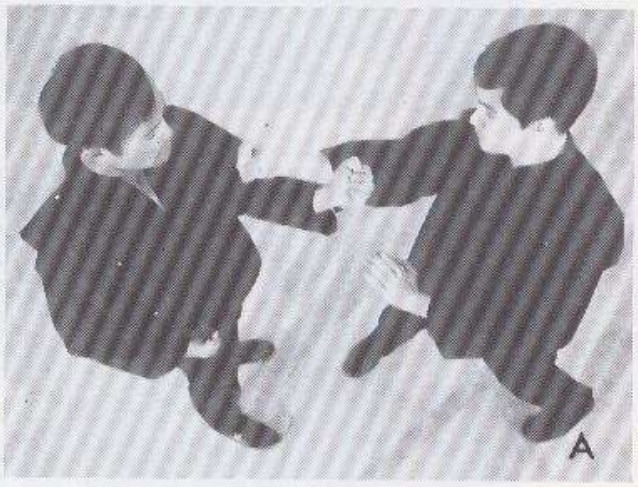
Précisons encore un peu certains détails :
La main en retrait, dite «main de garde», doit toujours être placée assez haut pour protéger la partie supérieure du corps d'une riposte éventuelle, pour constituer cette garde fermée et protectrice qui fait penser à la proue d'un navire (photo 1). Elle complète la main avancée dans un rôle plus particulièrement défensif, *mais se tient prête à frapper à son tour*. Vous devez être à même de profiter du moindre avantage.
Quand un bras jaillit vers sa cible l'autre se replie automatiquement vers le torse, main ouverte, pour chasser ou saisir les bras adverses. Il ne doit y avoir aucun flottement dans cette ligne défensive, aucun temps d'attaque offert au partenaire. Ne négligez jamais cette main de protection ; comme le bas du corps, le tronc est une cible vulnérable pour celui qui en connait bien les points vitaux.
N'oubliez pas de garder une grande souplesse articulaire, une grande mobilité dans ce bras : vous pourriez avoir à détourner une frappe qui vise votre bas-ventre.



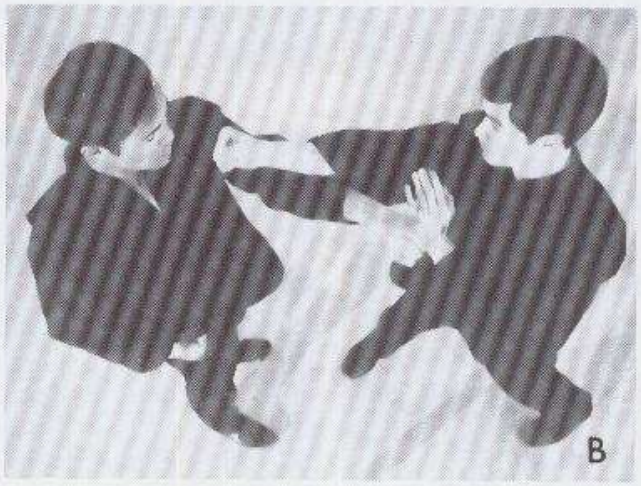
Cette forme de frappe a beaucoup plus de densité, de cohésion, que la frappe communément utilisée. Le bras avancé, *bien dans l'axe du visage*, est le premier rempart. C'est lui le fer de lance sur lequel vient glisser pour se déporter vers l'extérieur, toutes les techniques de poing adverses. Si l'on tire dans cet axe une ligne imaginaire qui vise le visage, on peut s'apercevoir qu'elle vient se briser sur ce poing protecteur comme l'eau sur la proue du navire (photos A et B). De la même manière une attaque au ventre se brisera sur le coude comme sur une étrave (photo Y). La main en retrait est toujours là pour suivre en enchaînement ou favoriser le premier coup.

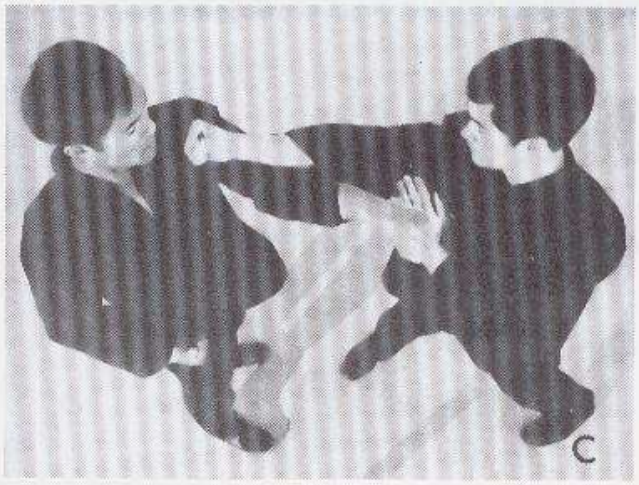
Ici, Bruce Lee se donne le mauvais rôle...

Dans l'offensive, cette main vient assister l'attaque. Elle est prête à écarter, à saisir, à frapper le bras adverse. Ainsi, même si le coup est partiellement bloqué, comme les flancs du navire chassent l'eau sur les côtés, le travail de la main arrière, dévie les obstacles et permet au poing d'atteindre quand même sa cible (photos A, B et C).



La brèche est faite…



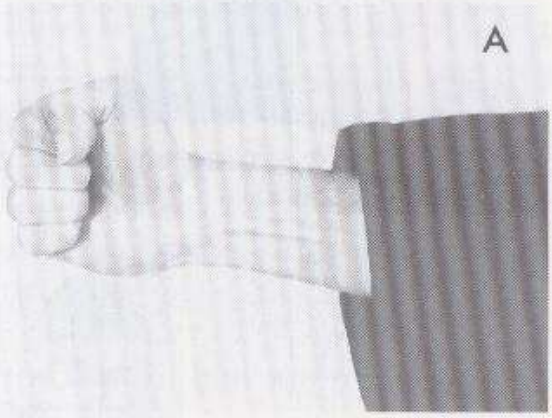


…la main de garde écarte le bras adverse comme un coin de métal dans un bois tendre.

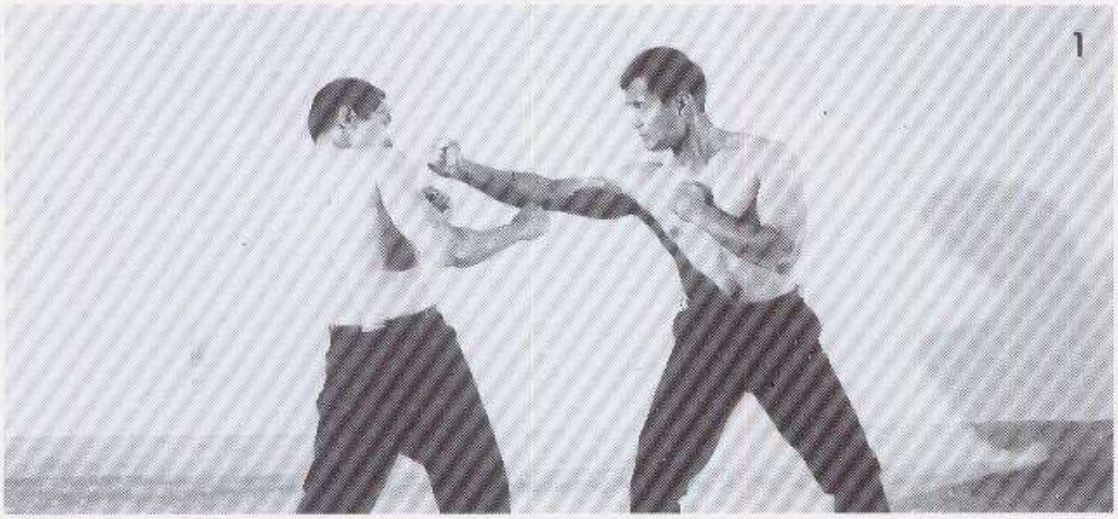
Aspect offensif/défensif de la garde du Jeet Kune Do : Si le bras de frappe est bloqué, la main de garde peut suivre immédiatement autant pour déterminer la riposte adverse que pour frapper à son tour.

Mais dans le cas où l'attaque serait totalement neutralisée (photo 1), la main de garde peut aussitôt jaillir vers le nez, les yeux, le front (photos 2 et 3).
Visez le haut du visage et respectez bien la ligne de frappe, vous écarterez ainsi le bras de votre opposant. A cette distance, les deux combattants enchaînent rapidement des deux mains et leurs coups partent simultanément (photo 2). Dans ces conditions, il faut créer une sorte de protection qui soit *en même temps* défensive et offensive, prêt à détourner comme à fendre, au lieu de chercher à parer, puis contre-attaquer. Pour cela il vous faut toujours être «au centre», ferme, strict dans votre garde et dans l'alignement de la frappe. De cette façon la main en retrait et la main avancée ont la même fonction ; l'une comme l'autre participe à cette protection tournée vers l'avant, vers l'attaque.

Même sur un coup très puissant nécessitant une forte rotation des épaules, vous ne devez pas perdre cet alignement qui constitue la «solidité» de l'ensemble. Bien dans le prolongement de l'avant-bras, vertical jusque dans la frappe, le pouce replié sur les autres doigts et fermé au moment du contact seulement (photo A), le poing ne vient pas seul à l'impact. Il est le fer de lance de l'arme que constitue *votre bras tout entier*.



En Jeet Kune Do, voici l'arme maîtresse !



Les principes justes sont justes pour tous les styles. Démonstration ci-dessus du principe d'alignement en boxe anglaise.

Pour lui garder l'efficacité à cet ensemble, vous devez chercher à maintenir le maximum de cohésion. Travaillez beaucoup en séries d'enchaînements. Respectez scrupuleusement l'alignement des poings, et cela dans toutes les phases du combat. Frappez de façon bien rectiligne ; seules les épaules et les hanches doivent donner la rotation caractéristique de ce direct (photo 1). Revenez chaque fois en garde en respectant la ligne centrale qui permet à celui qui la contrôle d'attaquer tout en se protégeant (photo 2). Il faut absolument rester *au coeur* de l'engagement, vous au milieu et votre adversaire comme rejeté à l'extérieur (photo 3), incapable d'investir votre défense. Pour cela, en plus des répétitions nombreuses de mouvements simples, pratiquez assidûment le Chi Sao (cf. vol. II, p. 45) ; il vous donnera la fermeté souple, la fluidité d'action nécessaire. Il vous aidera surtout à développer cette énergie intérieure sans laquelle vos bras ne seront que des branches pétrifiées, sans vie et sans pouvoir, face à l'énergie adverse.

La simplicité apparente de cette garde nécessite en fait un long apprentissage et une pratique régulière et soutenue. Il n'y a, au fond, guère de secret ou de miracle ; l'intensité de votre travail permet seule une véritable compréhension des principes.

A éviter

A force d'heures d'entraînement et d'assauts, le pratiquant se forge une garde personnelle, une forme de corps, une attitude. Malheureusement, par manque de vigilance ou par facilité, il laisse aussi fréquemment s'installer de nombreux défauts dont il ne se rend plus compte et dont il ne pourra plus se débarrasser. On voit parfois de bons combattants capables de vitesse et d'agressivité, sachant saisir les opportunités... affligés de lacunes importantes qui les éloignent d'un niveau infiniment supérieur.

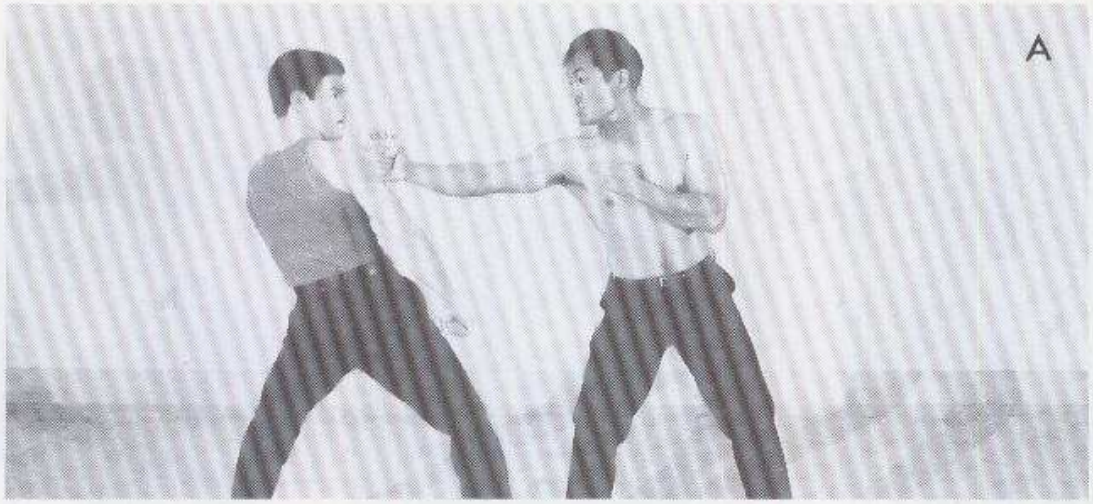
Voici quelques uns de ces défauts majeurs, qu'un bon apprentissage permet d'éviter :

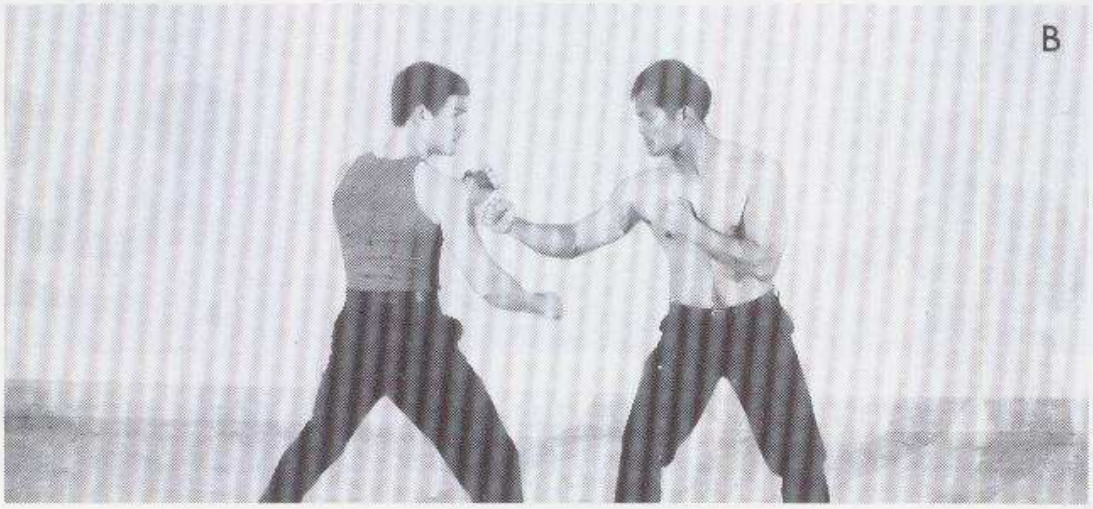
Le débutant, malgré ses efforts, a parfois des difficultés à maintenir l'alignement du bras dans la frappe et dans le retrait, à barrer la route aux coups de celui qui l'attaque. Cette faiblesse fréquente -que le Chi Sao peut corriger- vient généralement d'un **flottement du coude**. Il ne doit jamais se coller au corps ou s'en écarter exagérément. Il doit être libre mais ferme et sa trajectoire vers l'avant (photo 1), comme le retour en garde (photo 2), doit être rectiligne. A cette condition seulement, ce bras sera un véritable obstacle aux intentions agressives de l'adversaire, qu'il soit tendu vers l'attaque (photo 1) ou replié en défense (photo 3).

Cette faiblesse de placement, du coude et du bras, conduit naturellement à un défaut fréquent : la **descente du poing-avant pendant le retour en garde**.

L'enchaînement de directs successifs (photos 1 à 5) demande une grande coordination, assez délicate à acquérir. Vous devrez travailler assidûment cet exercice avant de pouvoir être spontanément efficace. Tout d'abord, décomposez lentement le mouvement sans vous préoccuper d'ouvrir ou de fermer les poings, en insistant bien sur l'hermétisme de votre garde (photo 3) et en vous assurant bien qu' il n'y a aucun décalage entre le point d'impact de la main gauche et celui de la main droite. Une fois la forme bien maîtrisée, accélérez sensiblement la vitesse de votre enchaînement en tâchant de fermer le poing de frappe et d'entrouvrir la main en retrait. Ensuite, vous devrez apprendre à diriger le *flux d'énergie* (cf. vol. II, chap. 6) jusqu'au point visé, tout en gardant l'autre main ouverte et le bras souple, mobile et solide à la fois.
Il vous faudra beaucoup de patience.

Cette série montre l'attention que Bruce Lee porte au travail de synchronisation des mains, ainsi que le respect total de l'alignement du corps.

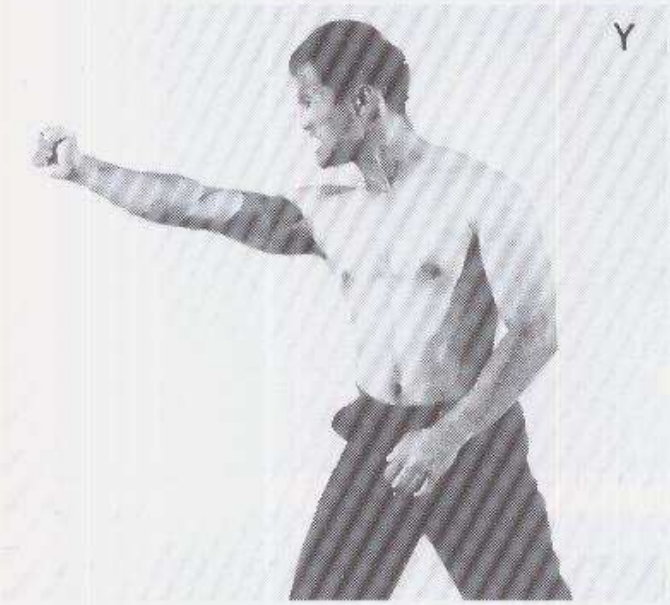




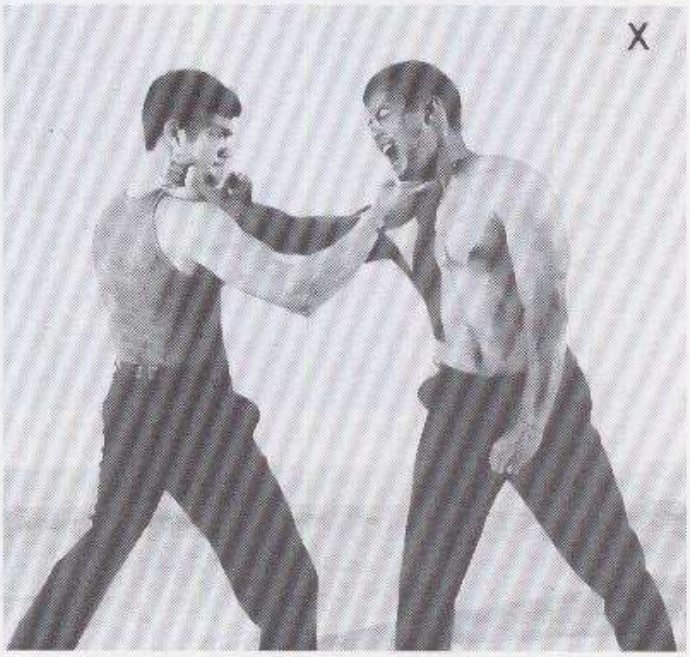
Le principe du retour en garde demande qu'on le travaille sérieusement. Il est bien rare, même chez les combattants de haut niveau, qu'il n'y ait pas parfois un léger relâchement qu'un adversaire habile puisse exploiter.

Après une frappe puissante souvent trop engagée (photo A), il se produit un léger relâchement à la fois musculaire et psychologique qui se traduit par une perte de cet alignement central du bras qui doit être absolument préservé (photo B), car si votre opposant a su garder le contrôle de son attitude, il peut alors profiter de l'ouverture offerte pour contre-attaquer aussitôt (photo C).
Le poing doit suivre strictement *la même trajectoire* à l'allée comme au retour.

La **descente du poing arrière lors d'un direct** est un défaut courant du même ordre. Le processus est à peu près identique : le combattant s'engage et polarise son attention sur un seul geste au détriment du reste (photo Y) ; un combattant expérimenté n'aura aucune peine, une fois l'attaque déviée, à frapper le corps largement exposé (photo X).

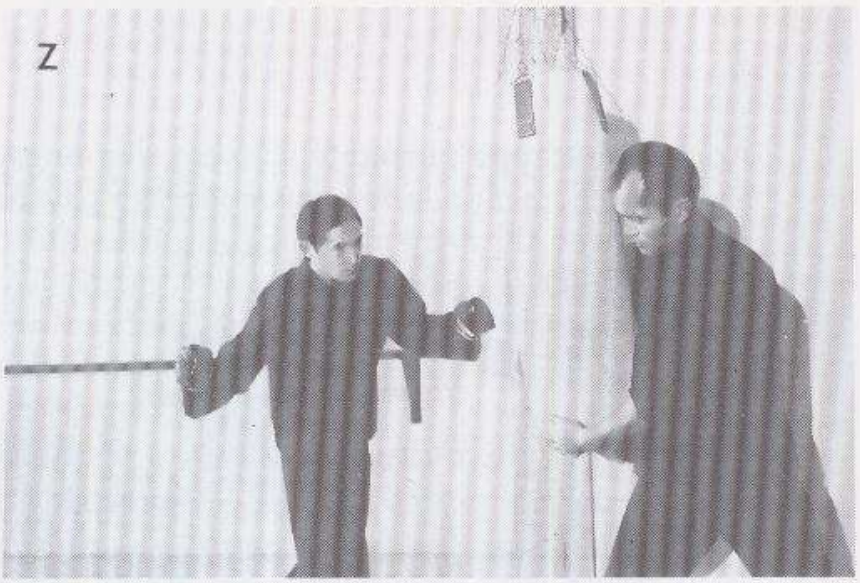


Les erreurs de garde...



... sont toujours douloureusement sanctionnées !

Z



Y

L'attention votre partenaire à vos frappes et sa correction éventuelle sont des facteurs essentiels de votre progression.

Un défaut d'alignement du coude caractéristique «d'un entraînement mal conduit» touche parfois certains pratiquants qui possèdent déjà une bonne garde et une bonne attitude générale mais qui, dès qu'ils passent à l'offensive, ont le réflexe d'**écarter les bras pour frapper** dans un mouvement trop circulaire (photo Y) qui expose tout le corps. Cette mauvaise attitude vient souvent d'un travail au sac mal exécuté, sans souci de la position juste (photo Z), qui aboutit en définitive au contraire du but que doivent viser tous vos exercices : Toujours progresser.

Plus subtil à comprendre mais tout aussi néfaste : **perdre le contact avec le bras adverse lorsque vous bloquez une attaque**. Ce défaut est malheureusement renforcé par l'habitude que certains ont de ramener le poing à la hanche entre les frappes. Vous pouvez très bien avoir stoppé l'attaque (photo 1), il suffirait alors que la pression de votre bras sur le sien soit maintenue pour qu'il soit alors forcé à une attitude défensive. En revanche, si vous relâchez ce contrôle en contre-attaquant (photo 2), le bras d'attaque de votre opposant *à nouveau libre* peut s'engouffrer dans l'espace ouvert et vous toucher avant que vous ne puissiez le faire (photo 3).
Le Chi Sao est l'exercice idéal pour apprendre à sentir les faiblesses adverses et pour améliorer votre propre défense.

La compréhension du principe qui consiste à ne jamais perdre le contact avec le bras du partenaire est indispensable au combat rapproché. C'est un principe complexe et riche qui plonge au cœur des arts martiaux.

Cette faiblesse se trouve renforcée par deux types de comportement qui aboutissent à des carences moins techniques que mentales.

Tout d'abord **l'indécision dans la frappe**. Vous esquissez un déplacement, un mouvement, mais vous vous retenez, vous ne vous engagez pas et revenez à votre position première. Votre opposant profitera de cet instant de transition, de faiblesse, pour lancer une attaque forte, et cela d'autant plus que vous avez réduit vous-même la distance qui vous sépare et que vous avez sacrifié l'hermétisme de votre garde.

Ensuite, **le manque de lucidité dans les réactions**, qui est aussi lié à une insuffisance d'ordre psychologique. Vous agissez un peu au hasard, avec l'esprit confus, vous vous engagez et vous vous désengagez trop fréquemment sans raisons, vous libérez beaucoup d'énergie et faites des fautes qu'un adversaire à l'esprit serein saura utiliser à son avantage. Ainsi il arrive souvent que vous parveniez à bloquer une attaque, mais dans le mauvais sens, en écartant son bras vers l'extérieur. Vous ouvrez ainsi un chemin tout tracé pour son poing en retrait. Votre attitude agressive, violente, vos mouvements vifs et larges peuvent sembler dangereux à un combattant de peu d'expérience. C'est tout le contraire. Cette énergie dépensée en vain masque le trouble et les insuffisances, et favorise les erreurs et l'aveuglement. Il est facile alors de vous dominer par le calme et la maîtrise technique.

Si vous êtes ce type de combattant, vous êtes soumis généralement à une forme d'impulsivité incontrôlée qui vous pousse à **vous engager trop dans la frappe**. Dans votre volonté d'avoir une frappe «lourde», dévastatrice, vous perdez en précision et négligez de vous concentrer sur le point d'impact. En fait votre coup devient une sorte de poussée puissante mais sans effet, privée de l'effet cinglant d'une mêche de fouet (cf. vol. II) pour lequel il est nécessaire de frapper bien en appui, une fois le déplacement effectué et avec le bras et l'épaule uniquement. En outre un tel engagement est, on l'a vu, un facteur très fréquent de déséquilibre et de désorganisation.

Ce combattant sera souvent sujet à un défaut classique : **se laisser prendre aux feintes**. Agressif ou peureux, l'esprit troublé est facile à influencer. Se débarrasser de ce défaut-là est difficile car il ne faut pas, à l'inverse, réagir trop tard à une attaque réelle. La solution est dans une vigilance véritable, une lucidité parfaite qui va au *coeur du mouvement* sans s'arrêter à la surface des choses. Il faut pratiquer longtemps pour atteindre ce niveau.

A l'inverse on trouve certains pratiquants, et parfois d'un bon niveau technique, qui préfèrent **travailler lentement en permanence**. Leur pratique journalière est orientée vers toujours plus de lenteur et, pensent-ils, toujours plus de maîtrise. Et le temps venu, sans préparation particulière, ils seront capables de faire face aux situations avec la promptitude et la décision nécessaire. Certes, il est bon de décomposer les mouvements pour les apprendre, il est bon d'éprouver la justesse de son attitude, la qualité de son équilibre, en effectuant un travail lent et ample mais la vivacité s'apprend aussi et les records du monde de sprint ne se battent jamais en tournant gentiment et régulièrement autour du stade...

Ils existent aussi de petits défauts d'attitude qui, quoique d'un autre domaine, sont aussi extrèmement préjudiciables.

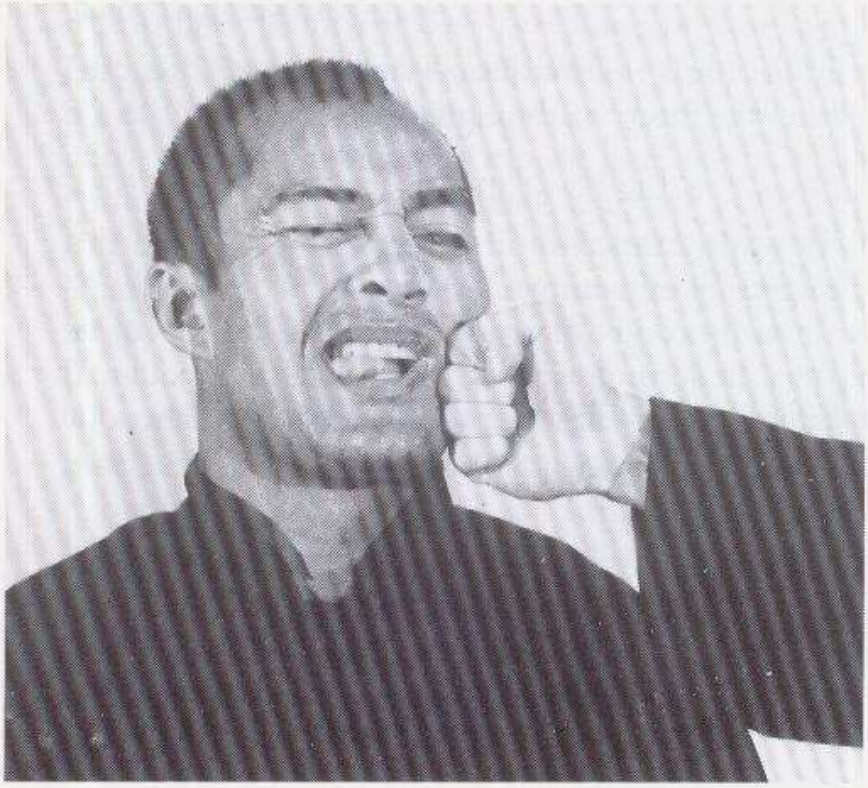
Une **grande rigidité du cou ou du tronc** qui est souvent due à une contraction trop importante, ne permet plus au combattant la mobilité nécessaire pour échapper à certains coups. Car bien que la tête doive rester bien alignée derrière le poing avant qui la protège, elle ne doit pourtant pas rester plantée comme une cible immobile. D'autre part, elle peut renseigner un combattant expérimenté sur vos intentions. Confondez-le en modifiant constamment sa position, troublez-le par ce mouvement permanent qui vous rend *imprévisible*.
Evidemment votre premier souci -mais ça n'est pas contradictoire- doit être, par cette mobilité de la tête, d'assurer au maximum sa sécurité.

Lutter contre des réflexes conditionnés instinctifs est assurément difficile. Néanmoins il est nécessaire de supprimer ou de contrôler certains types de réaction.

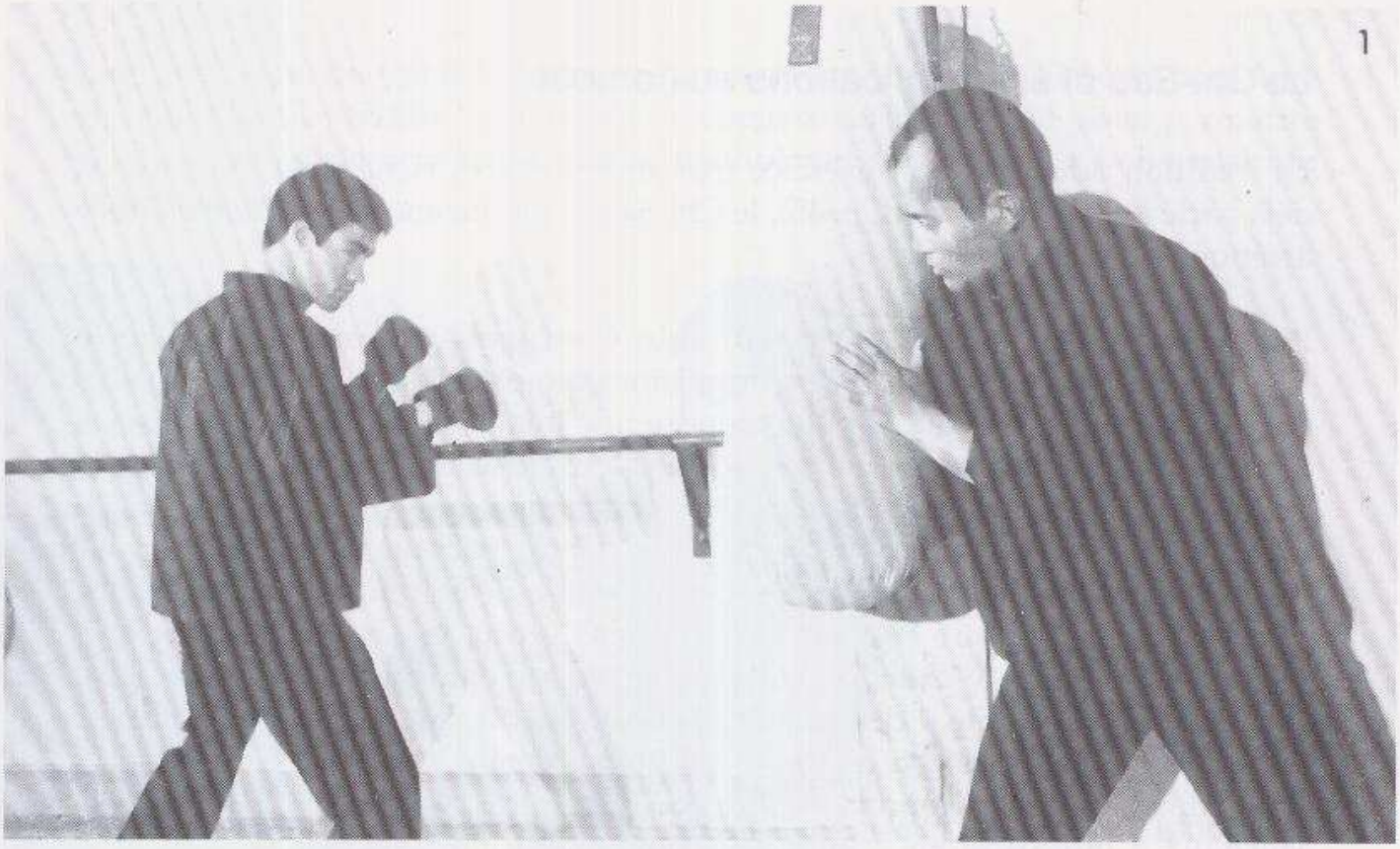
Cligner des yeux quand ils sont menacés d'un contact est tout à fait naturel, mais pour le moins dangereux en combat. Ce temps de perdu affecte l'efficacité de votre défense et de votre contre-attaque. C'est aussi une sorte de perte de contact avec l'opposant à la seconde même ou tout peut se jouer. Il pourra aisément exploiter cette faiblesse en feignant systématiquement de vous attaquer au visage, ce qui vous mettra systématiquement en difficulté.

En combat réel, certains de ces défauts sont facilement exploitables. Il importe surtout que vous vous en débarrassiez vous-même si vous voulez éviter la blessure. Il s'agit de détails qui s'assimilent parfois à de véritable tics. Le meilleur exemple est sans doute **la bouche ouverte** de certains combattants, habitude contractée dans les premiers temps, quand la condition physique est encore mauvaise et que l'on éprouve le besoin de respirer à grandes goulées ! Voilà qui conduit assez sûrement à la fracture ou au déboitement de la mâchoire.

Le comble est atteint lorsque, généralement par application et souci du travail bien fait, le combattant se met à **tirer la langue**.
Inutile d'insister sur la gravité potentielle de la blessure. En toute circonstance les dents doivent être nettement maintenues en contact. L'utilisation d'un protège-dent est souhaitable ; n'oubliez pas de bien le mordre pour éviter qu'il ne s'envole au premier choc un peu rude.



Deux blessures fréquentes et graves que l'on peut subir même à l'entraîne ment... si l'on ne respecte pas certaines consignes.



L'homme trop habitué aux larges gants protecteurs, aux surfaces de frappe molles et aux assauts trop souples négligera souvent de préparer ses mains à des contacts plus durs (cf. vol. II, chap. 4). Pire encore, il en arrivera à **négliger la bonne façon de fermer le poing** : les doigts bien serrés, avec les phalanges des trois derniers doigts comme seul point de contact, le pouce bien ajusté de façon à prévenir toute casse.
Attention aussi à ne pas **négliger le maintien du poignet dans son axe :** vous risqueriez de le fouler ou de le briser.

Lutter efficacement contre tous ces défauts passe par un entraînement régulier et attentif ainsi que par des exercices *bien maîtrisés*.

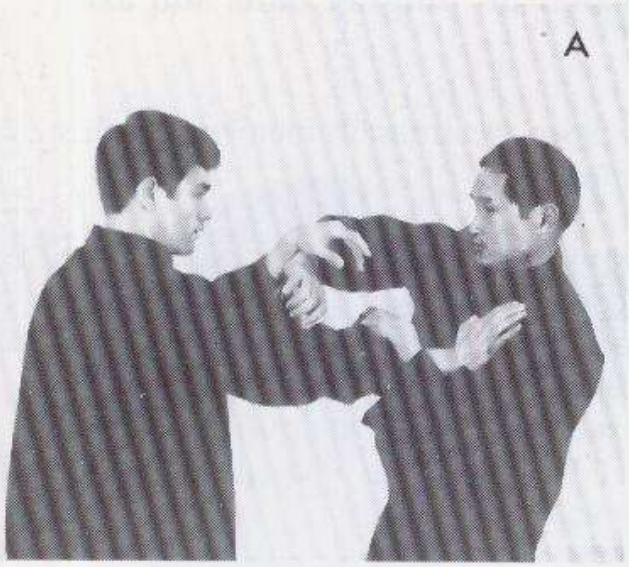
Vous pouvez utiliser efficacement le mannequin de bois pour répéter des enchaînements justes, le sac de sable et le makiwara* pour durcir les phalanges. Des cibles mobiles comme le punching-ball, vous permettent de travailler la vivacité et la netteté de la frappe... et aussi de lutter contre les clignements d'yeux et les mauvais réflexes face à une attaque imprévue ! Enfin le sac de frappe (photo 1) est l'accessoire indispensable à l'apprentissage et au perfectionnement de vos coups.

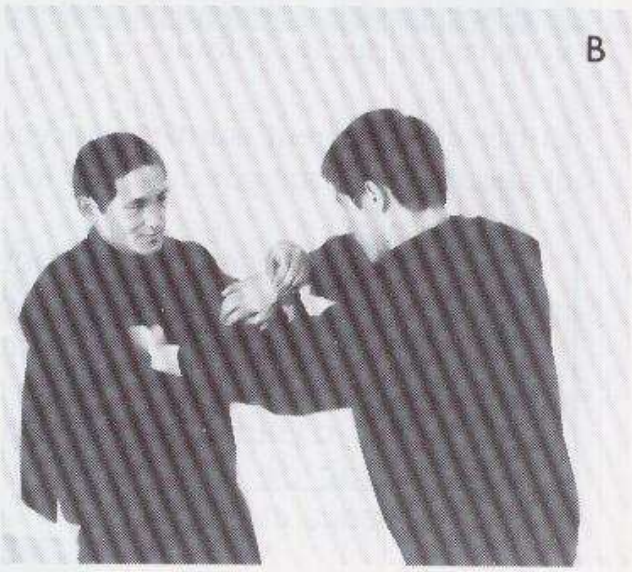
Cependant il est tout à fait indispensable que vous pratiquiez avec vigilance et que, quel que soit l'exercice ou la cible, vous adoptiez la forme juste. Si vous vous entraînez avec un partenaire, et s'il en a la compétence, demandez-lui toujours de corriger votre attitude ; quant à vous, cherchez constamment à l'améliorer. Forcez-vous à respecter les principes et ne croyez pas que tout est acquis ; cette assurance-là est trompeuse.

Le Chi-Sao et ses applications au combat

La tradition nous offre cet exercice très ancien et très riche dont nous avons déjà parlé ailleurs (cf. vol. II, p. 45), le Chi-Sao. Il mérite encore que nous nous y arrêtions.

Penser une action ne suffit pas pour agir. C'est par l'intermédiaire de votre système nerveux, et sous forme d'impulsions bio-électriques, que vos muscles réagissent. Autrement dit, et pour prendre une image, le conducteur qui pense à freiner n'aura aucune action sur son véhicule, c'est le geste du pied sur la pédale et tout le système de transmission mécanique du freinage qui va provoquer l'arrêt. La rapidité et l'efficacité de votre réaction musculaire dépend donc de la qualité de cette transmission nerveuse, de son degré *d'entraînement*. En effet, comme pour l'ensemble du corps, vous pouvez améliorer son rendement, et chaque exercice, chaque expérience contribue à son évolution. Par ailleurs, réagir vite à des sollicitations de plus en plus fines ne suffit pas. Encore faut-il *réagir juste*. C'est toute la différence entre la réaction instinctive et la réaction réellement appropriée, apprise et mémorisée, du pratiquant d'Arts Martiaux. Cette différence vient du travail profond, à la fois d'*acquisition technique, mais aussi et surtout de maîtrise du corps dans son entier, de maîtrise de l'espace, de maîtrise des énergies*.
Une pratique précise et régulière permet seule d'éduquer le système nerveux à répondre dans la seconde même par l'influx qui déterminera les mouvements qui conviennent avec la contraction voulue et à la vitesse qui convient. Toujours plus justes, plus souples, plus faciles.





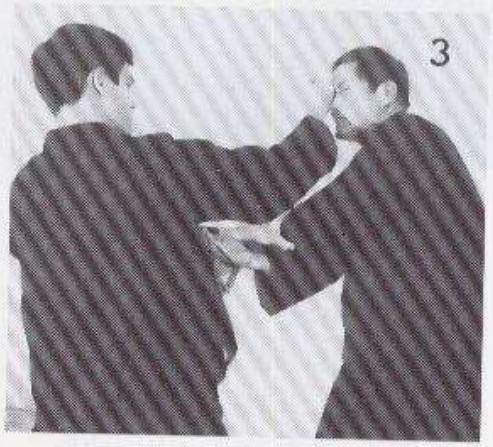
Le Chi-Sao a été conçu par les experts de l'école Wing Chun pour permettre cette éducation. C'est une forme de confrontation d'énergie où chacun tente de déséquilibrer l'autre par pression des bras et des mains (photos A et B). Au moment propice, il faut s'engager pour tenter d'immobiliser ou d'attraper les mains adverses. Ceci ne demande pas particulièrement de force ni de vitesse, mais une sensibilité aiguisée, des mains agiles et surtout la capacité de

convertir votre *énergie interne* en puissance. L'expérience du Chi-Sao peut faire de vous un adversaire redoutable en corps-à-corps, jusqu'à vous permettre d'empêcher totalement le partenaire d'employer ses bras pour vous saisir ou pour frapper.

Eprouvez l'énergie de votre partenaire dans le mouvement caractéristique du Chi-Sao (photo 1).

Cherchez à sentir les instants de déconcentration, les ruptures dans le flux d'énergie qui assure la solidité de sa défense et utilisez cette ouverture diffuse pour vous engouffrer : **rabattez le bras** affaibli de votre parte-naire (photo 2) et...

...profitez de cette entrave passagère pour frapper au visage (photo 3).



Application efficace d'un principe martial déve-loppé par le Chi-Sao : le contact permanent avec les bras de l'adversaire.

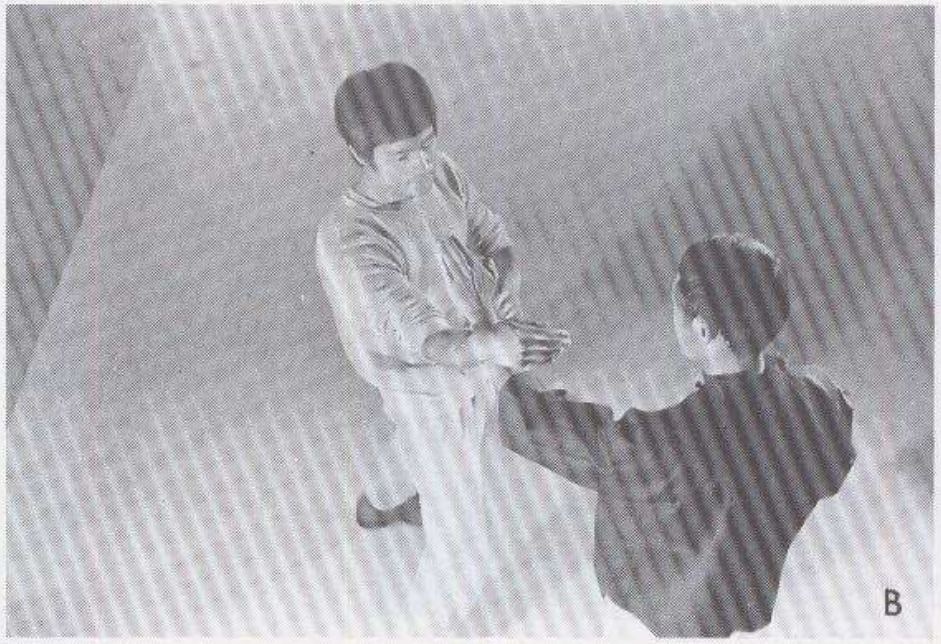
Accélérez volontairement la rotation du mouvement de façon à réduire légèrement l'espace qui sépare vos bras (photo 1). Au bon moment, lorsque cet espace est le plus étroit, **attrapez le bras** gauche de votre partenaire avec votre main gauche de façon à l'obliger à croiser ses deux bras (photo 2), tirez-le vers vous d'un coup sec et frappez simultanément au visage (photo 3).

Si vous désirez apprendre d'autres techniques propres au Chi Sao, lisez *Wing Chun Kung Fu* de Yimm Lee*.

Vous devez chercher à appliquer ces techniques de main au combat rapproché.

Votre opposant est à distance de frappe et va tenter de vous toucher d'une pique aux yeux en respectant le bon alignement, la ligne centrale. Il écarte insensiblement votre bras vers l'extérieur pour créer l'ouverture (photo A ci-contre) et s'y engouffre (photo B). *Vous avez accompagné le mouvement en permanence* et sentit sa tentative qui s'oppose directement à votre énergie. Il est facile alors de dévier son attaque avant qu'elle ne vous atteigne (photo C). La situation est maintenant renversée en votre faveur. Vous tenez la ligne centrale.

A

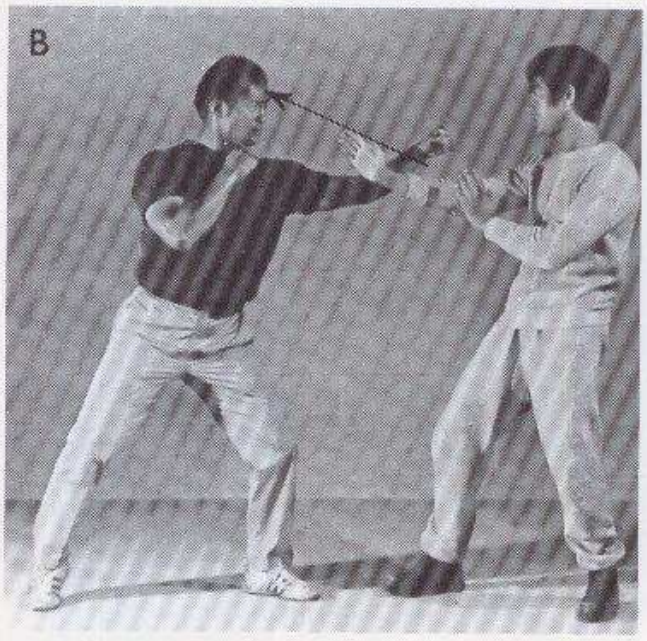

B

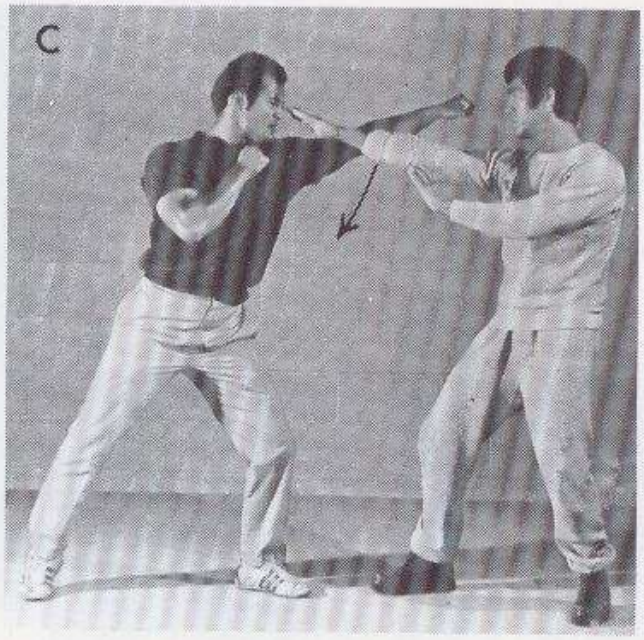
C

Votre opposant tente un direct au visage :

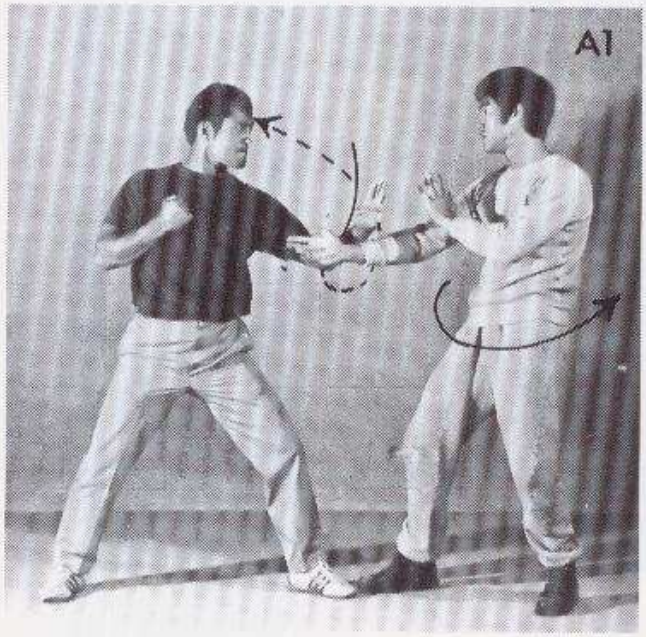
Il s'engage totalement : vous réagissez dans l'instant par une pique aux yeux, en respectant la ligne centrale, ce qui détourne le coup adverse (photos B et C). Il ne s'agit pas de force. Votre efficacité et l'échec de la tentative adverse ne dépendront que du *flux d'énergie* que vous mobiliserez.

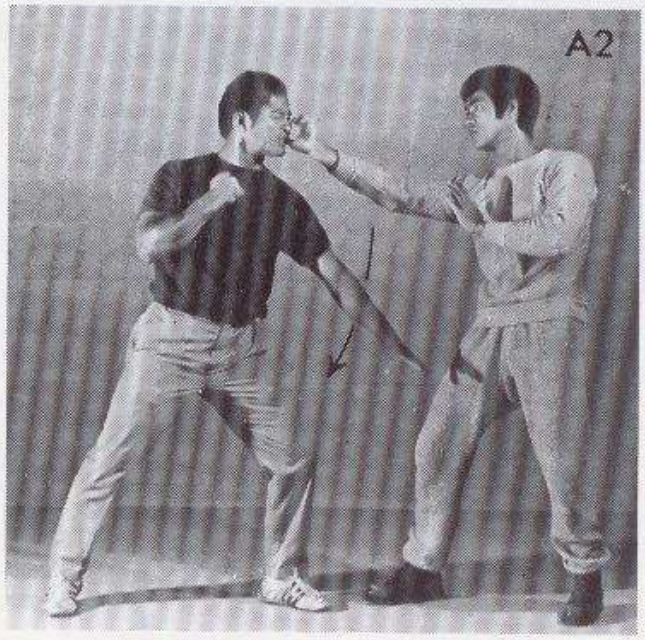
Comme précédemment,vous réagissez par une pique. Cette fois il parvient à maîtriser votre tentative et cherche à abaisser votre bras pour enchaîner avec le poing en retrait. Tournez alors légèrement les hanches vers la gauche pour faciliter la rotation du poignet qui dégagera votre bras (photo A1). Alors que son propre bras privé d'appui s'abaisse, frappez du poing libéré au visage (photo A2).
Le mouvement des hanches est important. Sans lui il est difficile de conserver l'énergie qui vous permet de faire glisser le bras adverse.

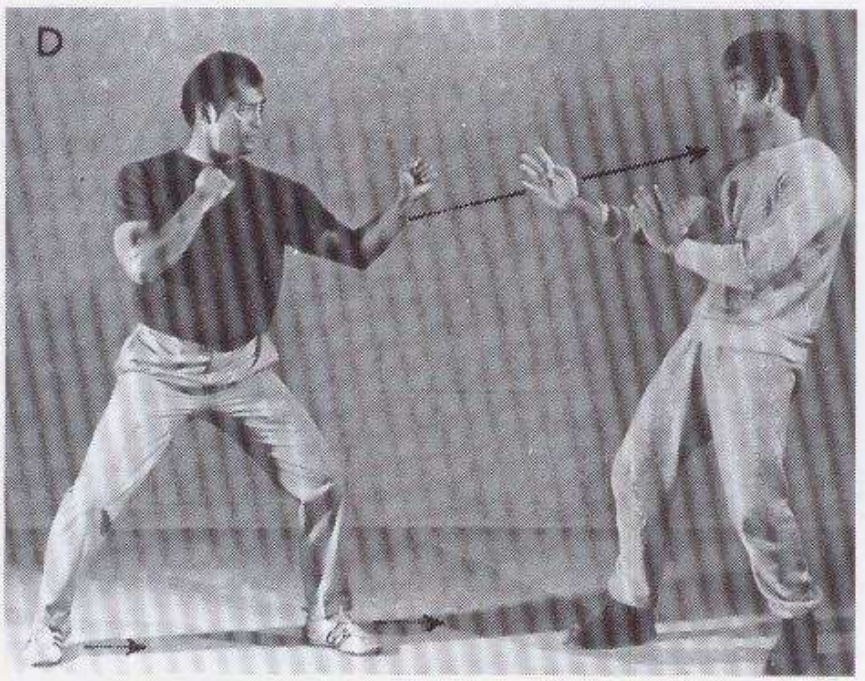




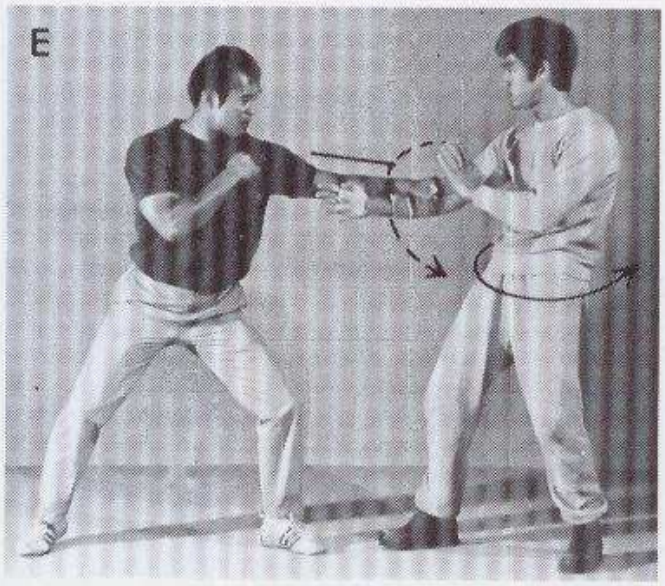
Bruce Lee utilise une position d'étude qui n'est pas celle du Jeet Kune Do mais une position dérivée du Wing Chun Kung-fu.
Notez comme l'essentiel de son poids est sur sa jambe arrière de façon à s'enraciner au sol.





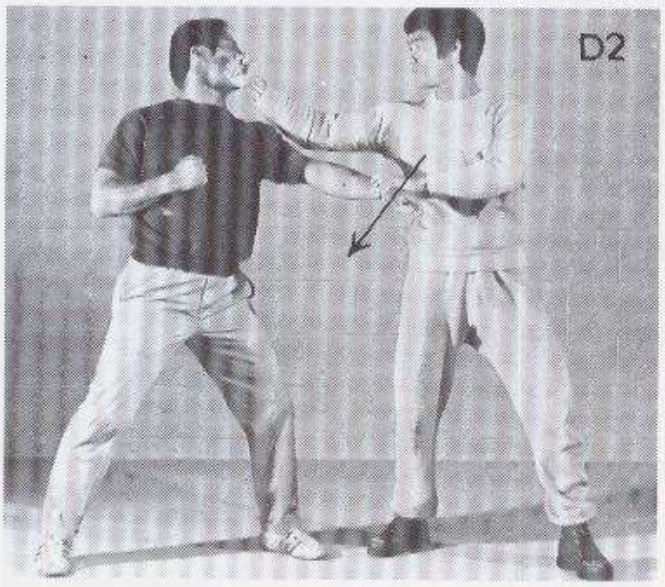


Vous réagissez comme précédemment en tentant de garder la ligne centrale. L'adversaire vous devine et neutralise votre réaction en modifiant simplement la hauteur de son attaque et conquiert la ligne centrale (photo E). Celle-ci vous échappe : tournez vos hanches de façon à sortir de la trajectoire. Votre coude s'élève pour garder le contact et protéger votre torse ; votre seconde main saisi son poignet tant pour l'immobiliser que pour prendre appui (photo F). Frappez son visage tout en tirant son bras (photos D1 et D2).
Lors de la rotation des hanches, le poids du corps est passé sur la jambe avancée, ce qui donne plus de solidité à votre position.
Cette technique de traction des mains appelée Lop Sao est redoutable.


E

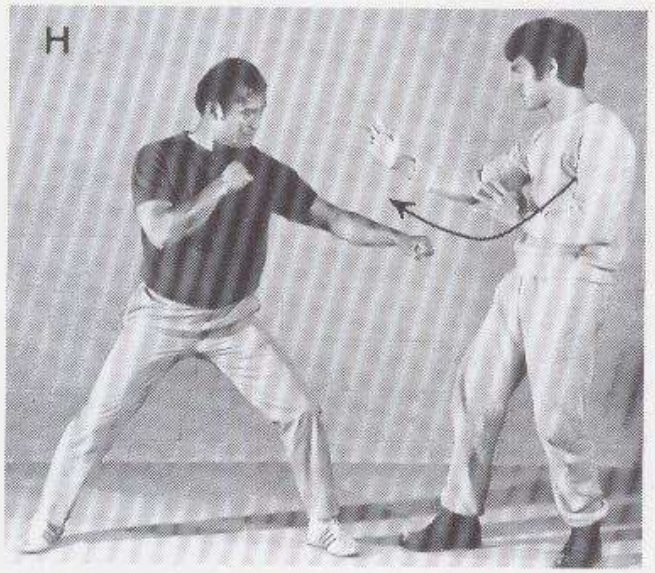
F

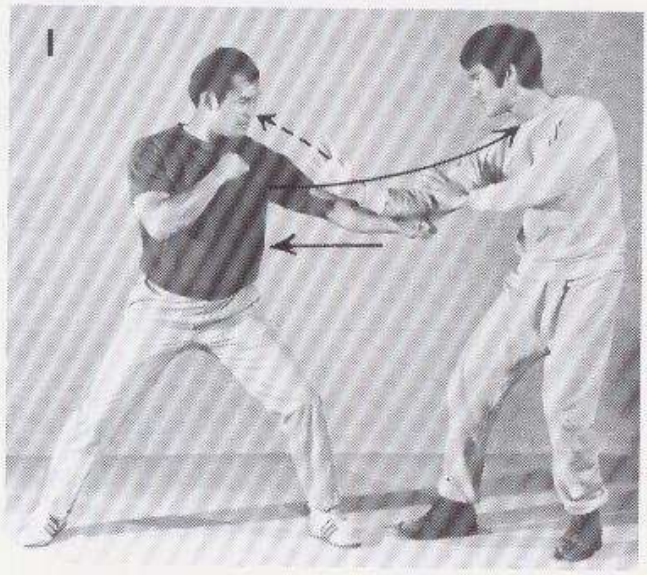
D1

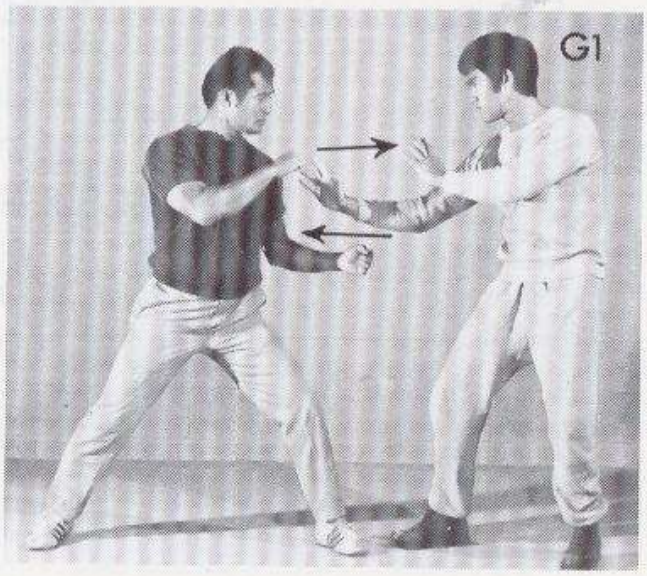

D2

Cette fois, **votre adversaire vous frappe du poing au bas-ventre :**
Vous interceptez le coup en baissant votre coude et conservez la ligne centrale ; vous êtes bien placé pour effectuer une pique au visage (photo H). Aussitôt, votre opposant retire son bras et contre-attaque de son poing en retrait au visage (photos I et G1). Vous relâchez simultanément la pression sur son bras et piquez de votre main tout en contrôlant son attaque, toujours dangereuse, avec votre main en retrait (photo G2).
Il est très important de parvenir à «tasser» légèrement, à oppresser le partenaire lorsque vous interceptez sa frappe. De cette façon, vous obtenez un *effet de ressort* qui amplifie la vivacité de votre contre-attaque. En réagissant par une contraction musculaire à la pression que vous lui imposez, il contribue aussi sans le vouloir à l'efficacité de votre technique.

La facilité, l'aisance ne peuvent être que le fruit d'une pratique régulière. Concentrez-vous sur le jeu des énergies, refusez de vous opposer en force, de travailler en contraction musculaire et avec le corps raide. L'essentiel est de découvrir la puissance qui naît de la *fluidité* des mouvements. Ceci est au-delà de toute technique.


H


I


G1

G2

Chapitre 3

MAITRISE DE LA FRAPPE :

LE PIED

JAMBES

Arpentez à grands pas la poussière de l'arène
Repoussez le ciel
Votre foulée silencieuse est comme une menace !

Donnez-moi le sang qui vient du sol
Liez-moi à la terre
La vie s'accroche aux armes meurtrières

Avalez l'espace élastique
Brassez l'air
Le souffle a balayé le sable

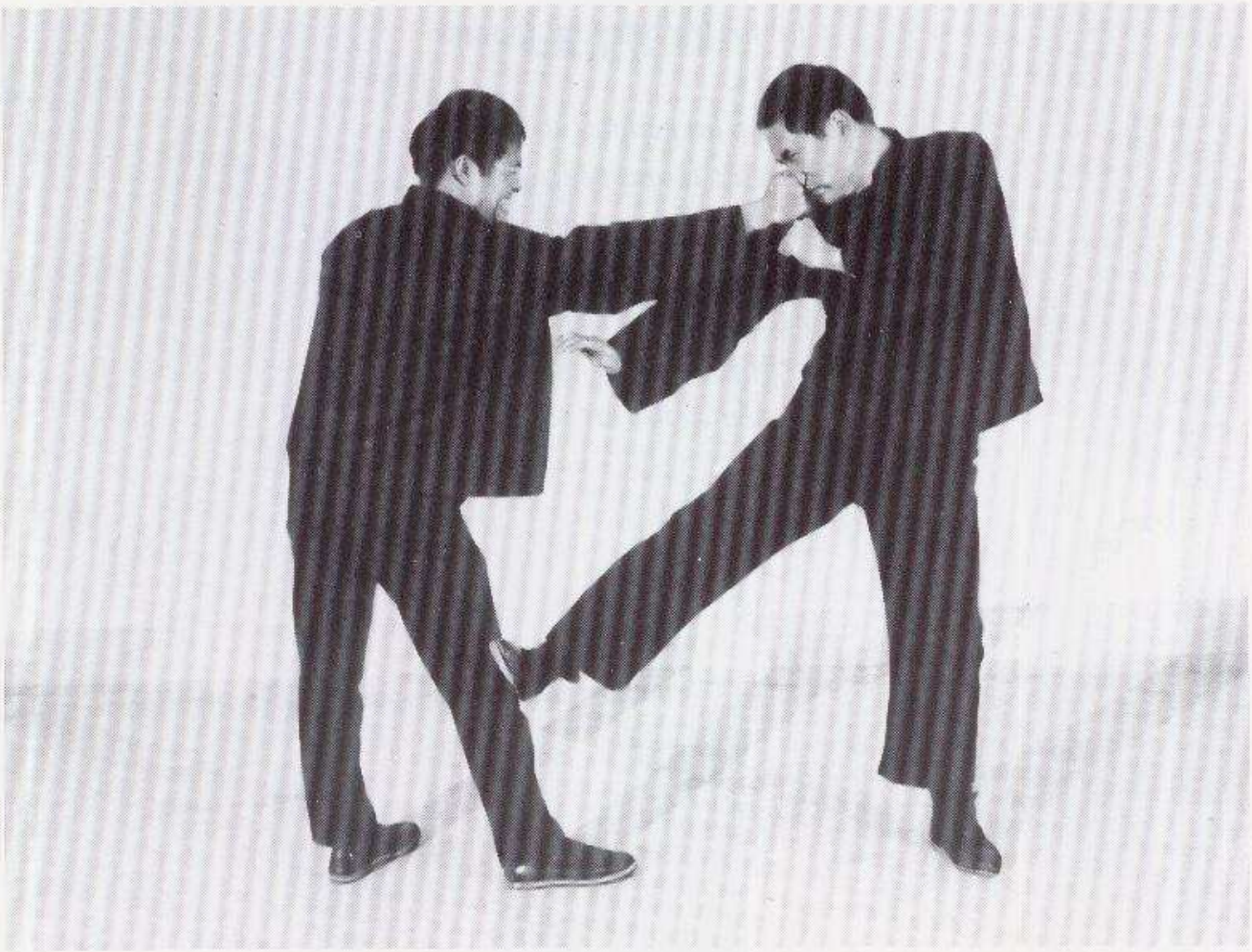
Brisez les genoux et les têtes
Fracassez les humeurs guerrières
Le cercle ne s'est pas refermé

Portez-moi vers ceux qui crient
Et rompez les poitrines
Votre foulée silencieuse est comme une menace !

Bien que le Jeet Kune Do considère la main comme «l'instrument» par excellence, les jambes font partie, et pour beaucoup, d'une stratégie globale dans l'art de combattre. Elles vous sauveront peut-être contre un combattant particulièrement habile en combat rapproché, ou particulièrement puissant. Il est à noter, en outre, que le manque de connaissances en ce qui concerne la défense contre les frappes au pied, rend particulièrement vulnérables des boxeurs trop spécialisés en boxe anglaise, même bien entraînés. Ils sont particulièrement démunis contre les frappes aux genoux ou à l'aine. Avec un peu d'habileté vous pouvez profiter de l'allonge naturellement supérieure de la jambe pour maintenir ce type d'adversaire à distance. De plus la force d'impact d'un coup de pied est généralement supérieure à celle de n'importe quel coup de poing.

Le coup de pied latéral

En Jeet Kune Do ce qui se trouve à portée du pied est dans ce que l'on nomme le *premier cercle d'attaque*. La jambe* de l'adversaire sera votre cible privilégiée. C'est la première à entrer dans le cercle, elle est exposée, fragile, difficile à défendre. Choisissez de la frapper en coup de pied latéral «en piston» (cf. vol. II, p. 76), dit **coup de pied latéral bas**. Il vous permet de rester à distance tout en frappant de manière à arrêter l'adversaire, à le déstabiliser. S'il y avait lieu, vous pourriez mobiliser suffisamment de puissance pour lui briser le genou d'un seul coup...

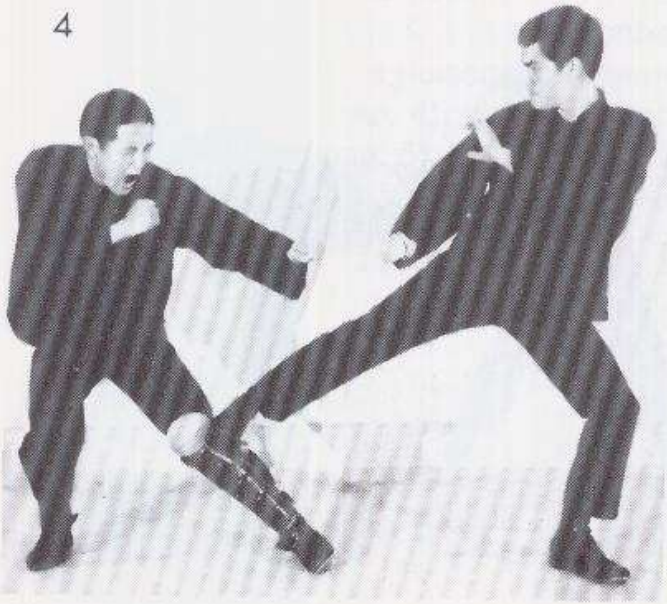


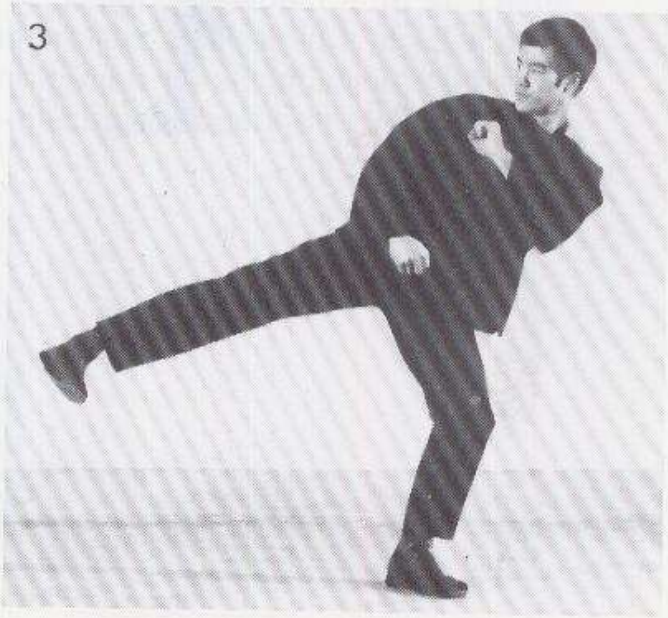
Pour effectuer ce coup de pied latéral bas : à partir de la position de garde, faites glisser votre pied avant d'environ dix centimètres (photo 1) et ramenez aussitôt le pied arrière presque au contact du premier. Levez alors la jambe avant en prenant un appui stable sur l'autre (photo 2) puis détendez puissamment cette jambe tout en tournant les hanches et le pied d'appui pour plus d'impact et d'équilibre (photos 3 et 4). Le pied de frappe doit être parallèle au sol.

1

Ce coup ne trouvera sa pleine efficacité, offensive ou défensive, qu'une fois ces paramètres d'équilibre maîtrisés. Le haut du corps et le visage doivent être orientés vers l'adversaire. La jambe d'appui doit être fléchie et la pointe du pied tournée vers l'arrière, de façon à recevoir tout le poids du corps et de permettre un retrait défensif du torse et une grande puissance de frappe. Si la jambe est tendue et le pied mal placé la puissance sera moindre, l'équilibre médiocre, le retrait du buste impossible, de sorte que vous serez vous aussi exposé aux coups (photo A).

2


4

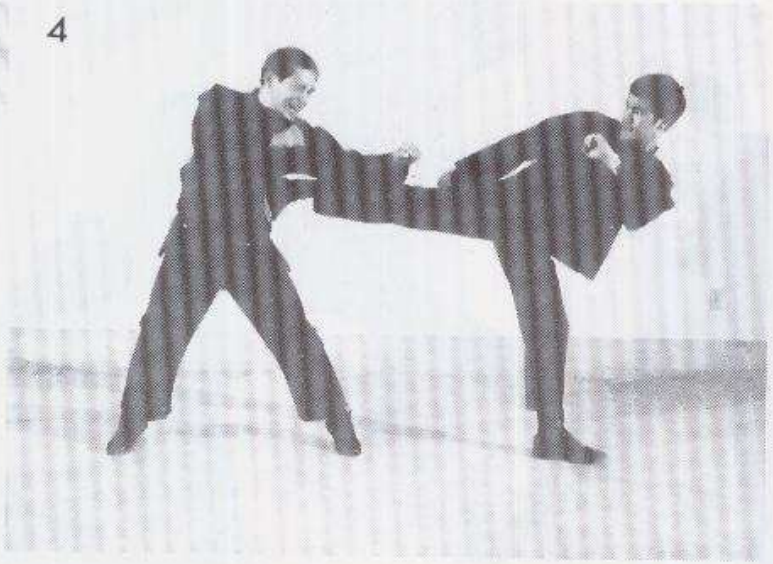

3

1

2

3

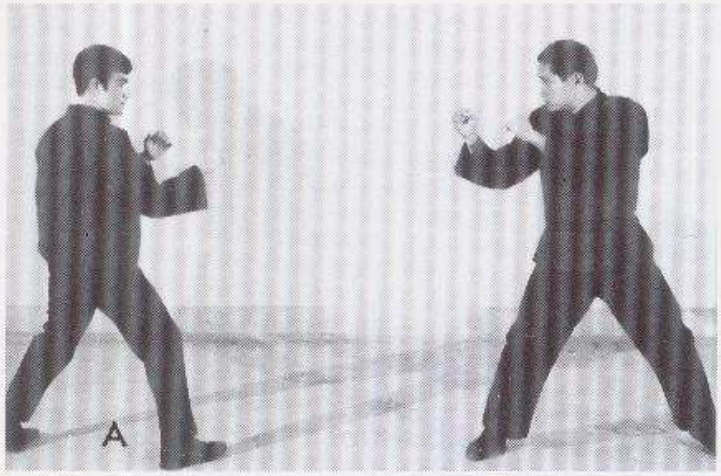
4

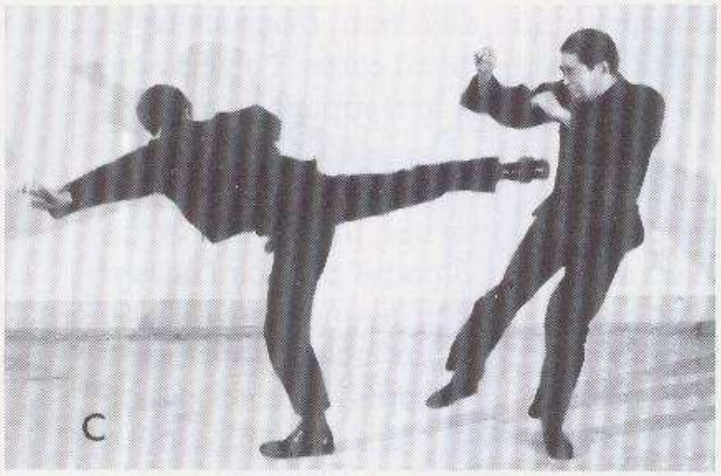


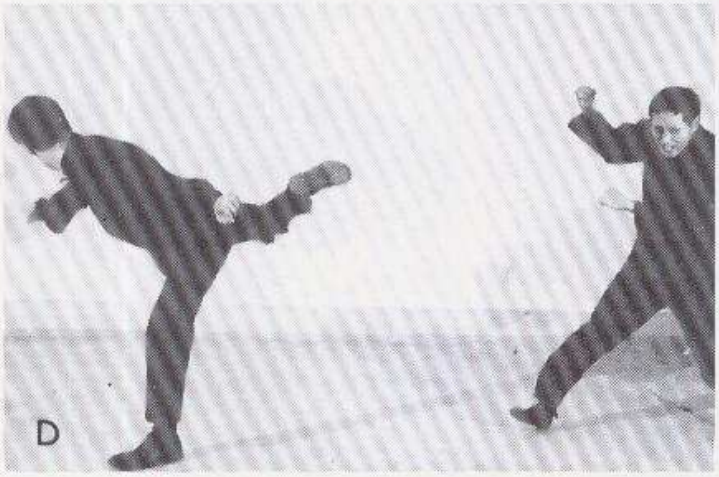
Le coup de pied latéral a d'autres cibles que le genou. Il est tout à fait possible de viser le torse ou la tête en **coup de pied latéral médian** ou en **coup de pied latéral haut**.

Ce coup de pied est le plus puissant du Jeet Kune Do. La force formidable qu'il développe suffit généralement pour projeter votre opposant au sol et il est le seul qui permette de traverser une garde hermétique ou qui produise un effet dévastateur sans même passer la défense... mais le risque de contre est proportionnel : il est relativement lent et difficile à masquer. Si vous vous montrez maladroit et que vous le lancez de façon trop prévisible, vous risquez de le voir bloquer ou même de vous faire saisir la jambe. N'hésitez donc pas à le faire précéder d'une feinte du bras qui trompera l'adversaire et desserrera sa garde.
Du point de vue défensif il est extrêmement précieux comme «coup de pied d'arrêt» car il est capable de briser toutes les velléités d'attaque de l'opposant, sanction du moindre mouvement offensif dans votre direction, destructeur et destabilisateur, comme une sorte de «jab*» puissant porté au corps. La véritable maîtrise, c'est d'atteindre l'esprit de votre adversaire en le frappant *au moment même où il pense au coup qu'il va vous porter.*

De la position de garde, glissez le pied avancé sur une dizaine de centimètres (photo 1), replacez votre pied arrière de façon à pouvoir l'utiliser comme appui stable (photo 2) et frappez de la jambe avancée avec une rotation puissante de la hanche vers la cible, en prenant soin que l'impact coïncide exactement avec l'instant où votre jambe d'appui aura sa pleine extension (photos 3 et 4 ci-contre). Vous profitez ainsi de la force des deux jambes et de la puissance engendrée par le mouvement circulaire du bassin (cf. vol. II, chap. 4), ainsi que de l'effet «mèche de fouet» du pied de frappe (cf. vol. II, chap. 5).



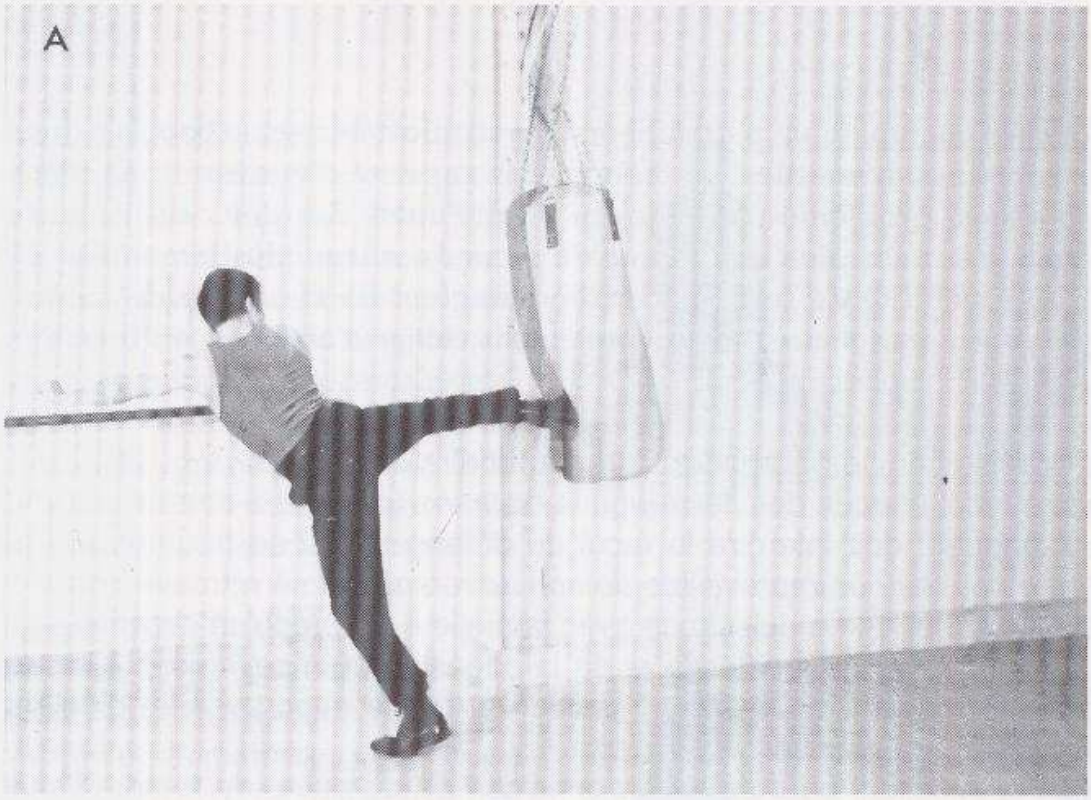




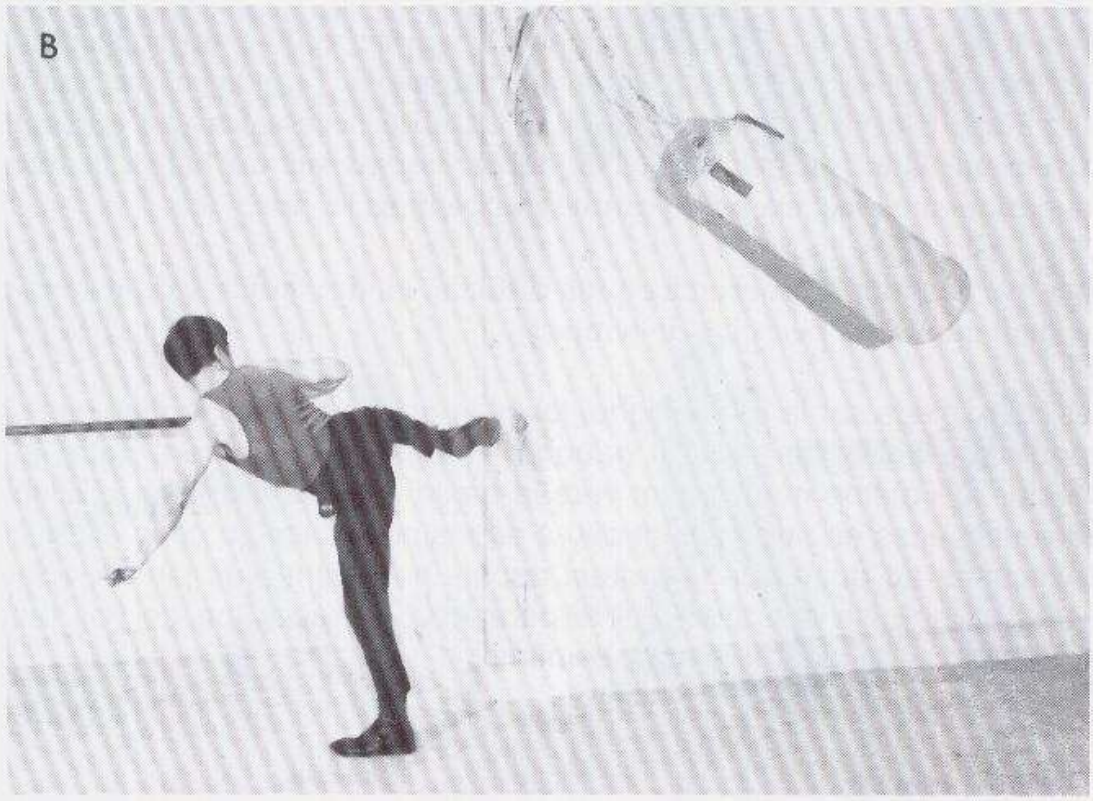
Selon la distance qui vous sépare de votre adversaire, il peut être nécessaire d'effectuer un véritable saut (photos A et B), à la place du simple pas d'ajustement habituel. Essayez alors de *jaillir* littéralement à l'assaut de celui qui vous fait face (cf. vol. II, page 59). Pour ouvrir légèrement sa garde, il est bon de menacer son visage de la main (photo B). La frappe peut alors s'engouffrer sous la garde à un moment où l'opposant sera physiquement vulnérable : ses bras légèrement levés auront tendance à créer chez lui un relâchement musculaire du torse (photo C).
Si vous parvenez à garder une grande *fluidité* de mouvement, si vous savez utiliser l'effet de ressort pour améliorer encore sa vitesse et son énergie propre, vous obtiendrez un résultat d'une puissance dévastatrice (photo D).

L'indispensable accessoire pour améliorer l'efficacité de cette technique reste encore et toujours le sac de frappe lourd (photos A et B ci-contre). Suffisamment résistant pour que vous puissiez appuyer vos coups, il est en outre assez massif pour que vous trouviez une sensation proche du réel. Le son émis à l'impact diffère selon la qualité de la frappe - cinglante ou simple poussée- et vous pouvez ainsi contrôler la précision de votre travail.

L'efficacité du coup de Bruce Lee est facile à lire sur le visage de son malheureux partenaire !
Fluidité et force d'impact.



Exercez-vous à la répétition. Frappez fort une première fois, puis profitez du balancement du sac pour frapper à nouveau et ainsi de suite. Faites attention à la qualité de vos mouvements et à leur précision ; une maladresse, une mauvaise position peuvent provoquer des blessures au genou.
Demandez à quelqu'un d'empêcher le retour du sac après que vous ayez donné un premier coup de pied. Vous pouvez ainsi en enchaîner immédiatement un second sans avoir à vous replacer au préalable. Posez juste votre pied au sol, puis frappez sans bouger la jambe d'appui.
C'est une bonne façon d'apprendre à *chasser* devant soi un adversaire déséquilibré.



Le bouclier pneumatique particulièrement «confortable» et le bouclier dur, plus large, sont aussi très utiles. Le premier a la capacité d'encaisser des chocs très violents sans problème pour l'un ni pour l'autre des deux utilisateurs. En revanche la surface plus importante du second protège plus largement et offre ainsi la possibilité de se déplacer davantage et de travailler de façon plus réaliste. Votre partenaire devra simplement tâcher d'absorber au maximum la rudesse du choc par son recul.

> Il s'agit de chercher à prendre votre partenaire de vitesse.
> Face à face, chacun des deux juge la distance (photo 1 ci-contre). La vivacité de l'attaquant doit interdire le recul du défenseur qui se trouve battu par *le rythme nouveau et imprévisible de son adversaire* et se retrouve comme figé (photos 2, 3 et 4). La puissance avec laquelle il est propulsé en arrière (photo 5) est le résultat de la vitesse et de la cohésion du mouvement. L'art est de savoir transmettre sa propre impulsion à l'autre avec un effet cinglant qui *brise* au lieu de pousser.
> Ceci est excellent pour saisir les principes de distance, de temps d'attaque, d'énergie.

Le coup de pied latéral haut demande beaucoup de souplesse. Si vous devez faire un effort pour lever le pied jusqu'au visage, votre stabilité sera sacrifiée. En dehors des exercices traditionnels de souplesse toujours nécessaires (cf. vol. II, chap. 1) vous pouvez travailler un assouplissement spécifique à ce coup :

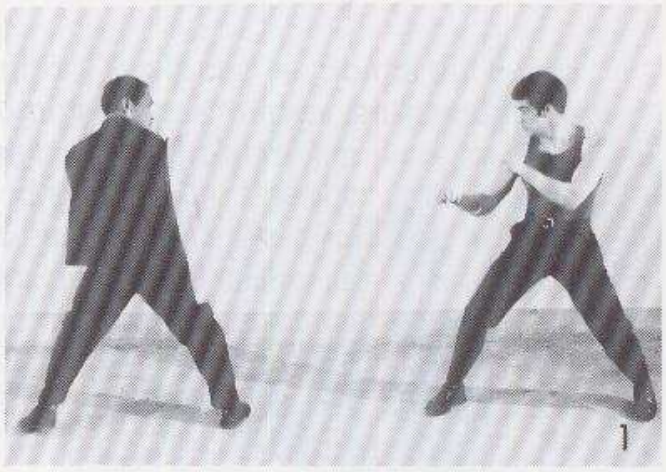
> Votre partenaire se munit d'un bâton long qu'il maintient à la hauteur de vos hanches. Vous vous éloignez de quelques pas. Levez le genou le plus haut possible, jambe fléchie, placée à l'horizontale ; vos yeux fixent la cible imaginaire et votre attitude doit être parfaite ; sautillez sur le pied d'appui pour engager toute la jambe au-dessus du bâton sans le toucher ni perdre votre équilibre. Augmentez progressivement la hauteur.

Cet exercice ne vous apprendra pas à frapper mais à lever la jambe, et notamment le genou, jusqu'à ce que vous puissiez le faire avec une aisance qui vous garantit la vitesse, l'énergie et la stabilité nécessaires à l'efficacité du mouvement. Une fois ceci maîtrisé, débarrassez-vous du bâton et terminez systématiquement cet exercice par une frappe dans le vide.

Passez par la suite à un exercice plus difficile, le «tir rapide», dont la maîtrise vous demandera un peu plus de temps :

> Les deux pieds sur la même ligne, levez le genou gauche le plus possible et frappez dans le vide vers la gauche. Reposez rapidement votre pied et effectuez le même mouvement vers la droite avec l'autre jambe. Enchaînez plusieurs séries en augmentant peu à peu la puissance du coup et sa vitesse d'exécution au point que vos deux appuis ne soient plus jamais en même temps au sol. Ne changez pas le périmètre de réception de vos pieds et efforcez-vous de le réduire au maximum.

Prenez toujours garde à votre échauffement : plus vous frappez haut, plus vous frappez fort, plus vous solliciterez la musculature, en particulier les adducteurs* et leur attache tendineuse assez fragile. Un peu de préparation est nécessaire et il est bon là aussi de réduire au minimum la contraction musculaire pour parvenir à une fluidité qui favorise la circulation de l'énergie.


1

Il existe une forme un peu particulière de ce coup de pied qu'il faut employer avec beaucoup de précaution et de maîtrise : le **coup de pied latéral après rotation du corps** qu'on appelle aussi «coup de pied latéral arrière», à ne pas confondre avec une forme plus fouettée, comme un coup de pied en crochet. Il s'agit bien d'une percussion de face que l'on peut comparer à un déplacement rapide de type «jaillissement vers l'arrière» (cf. vol. II, p. 60) suivi d'un coup de pied latéral. C'est un des rares coups de pied en Jeet Kune Do qui utilise la jambe arrière pour frapper.
Cette technique s'emploie le plus souvent en contre-attaque ; elle est particulièrement efficace face un adversaire agressif, essentiellement tourné vers l'offensive. Il sera très

2

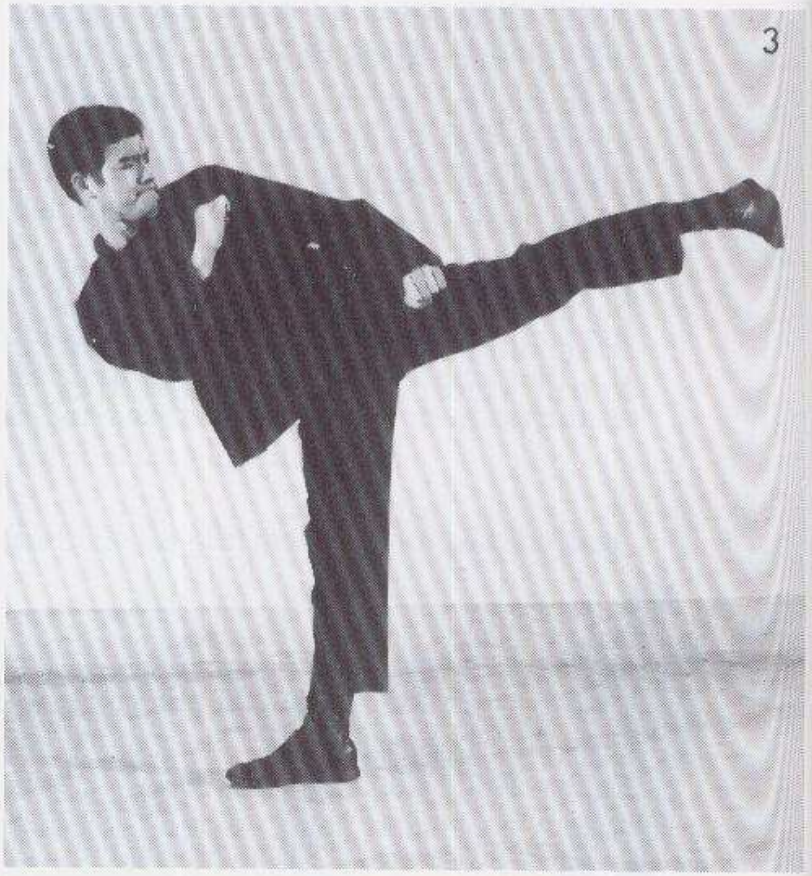
3

5

4

dangereux de tenter un tel coup sur un combattant qui privilégie lui-même le contre, à l'affût de tous vos mouvements, et entraîné à *réagir* plutôt qu'à prendre l'initiative. La phase où vous aurez à lui tourner le dos présente alors trop de risque.

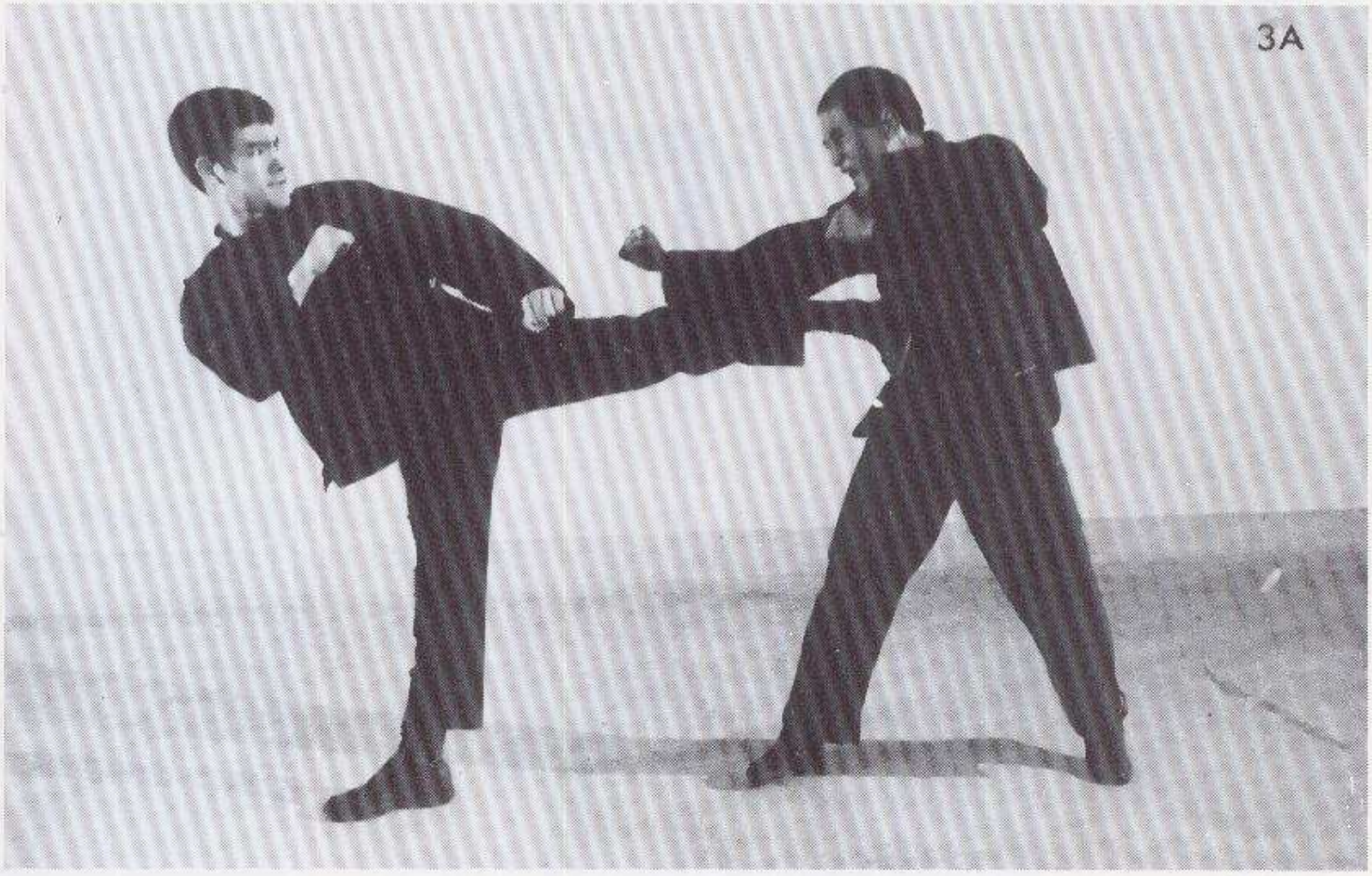
Cette frappe vous demandera un long apprentissage. L'aisance ne pourra venir qu'après beaucoup d'efforts et d'opiniâtreté. En effet, il vous faut contrôler votre corps en rotation sans perte d'équilibre, de vitesse et de puissance. De plus le contact visuel est rompu un instant et ceci est un facteur d'imprécision important. Dans les premiers temps, décomposez le mouvement et appliquez-vous à travailler lentement.

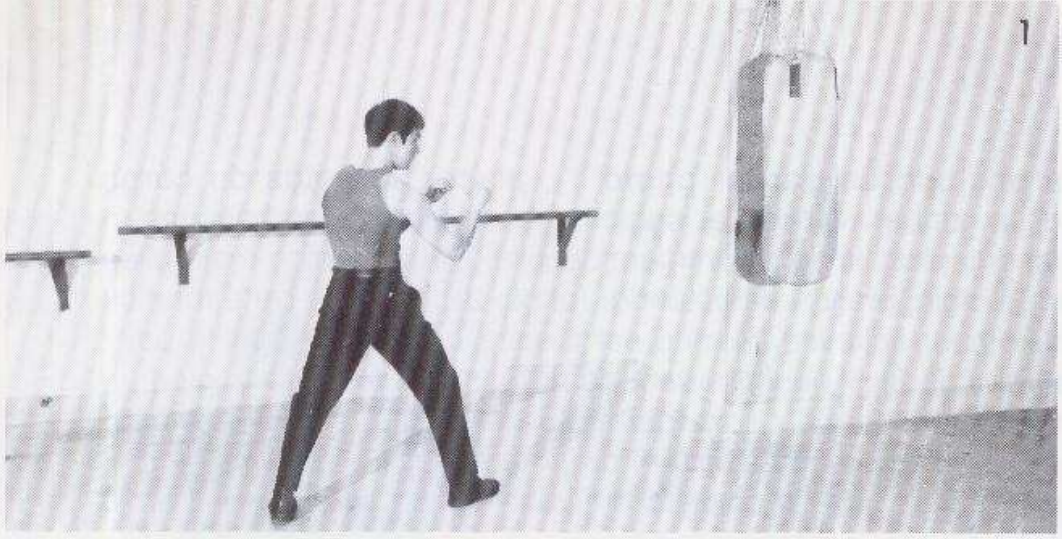


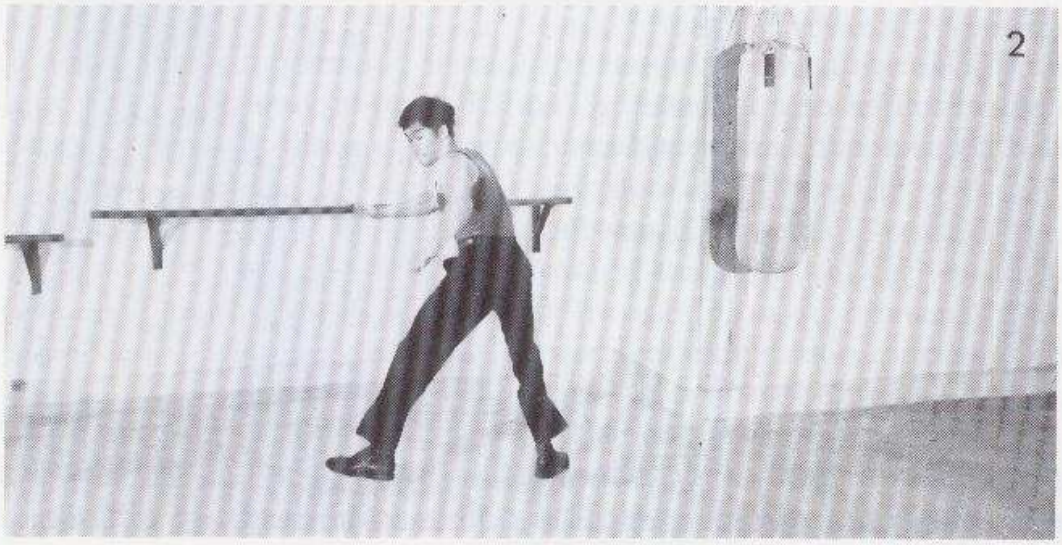
A partir de la position de garde (photo 1), placez le poids du corps entièrement sur la jambe avancée et commencez à tourner les hanches, à pivoter sur l'avant du pied, talon légèrement décollé. L'autre jambe reste pliée et s'oriente vers la cible, prête à se détendre (photo 2). Une fois cette rotation de 180° *complètement achevée*, le pied est projeté avec force vers le point d'impact choisi (photos 3). Il est important de ne pas laisser partir le pied un peu au hasard pendant que le corps tourne sur lui-même, c'est le plus sûr moyen de ne pas atteindre son objectif et de perdre son équilibre. En outre, trop de contraction dans le pied et dans la jambe vous retirera une grande part de votre force de frappe.

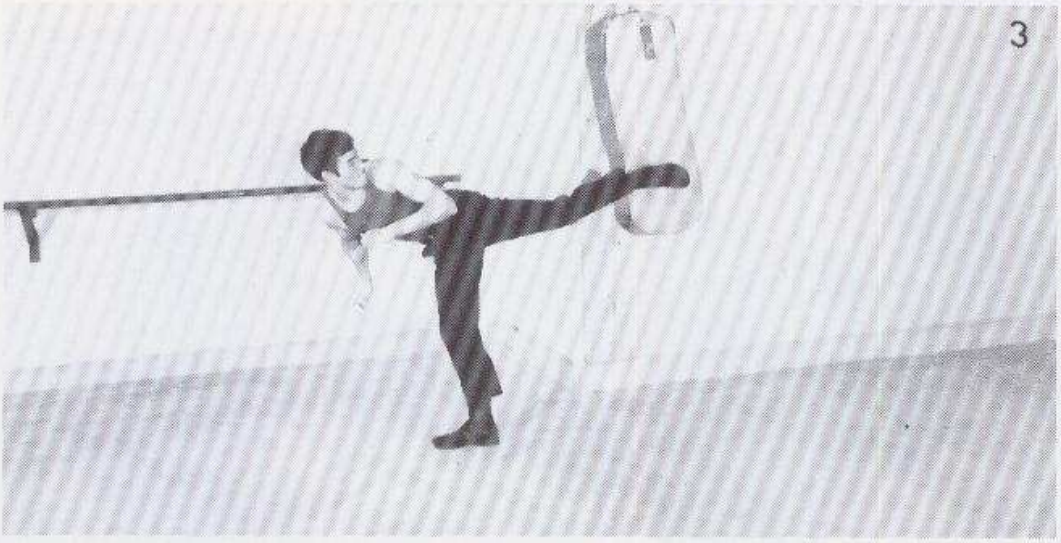
Il vous faudra donc un entraînement régulier et patient pour parvenir à un résultat satisfaisant en ce qui concerne l'équilibre du mouvement. La seconde étape sera d'acquérir suffisamment de puissance pour rendre la frappe efficace.

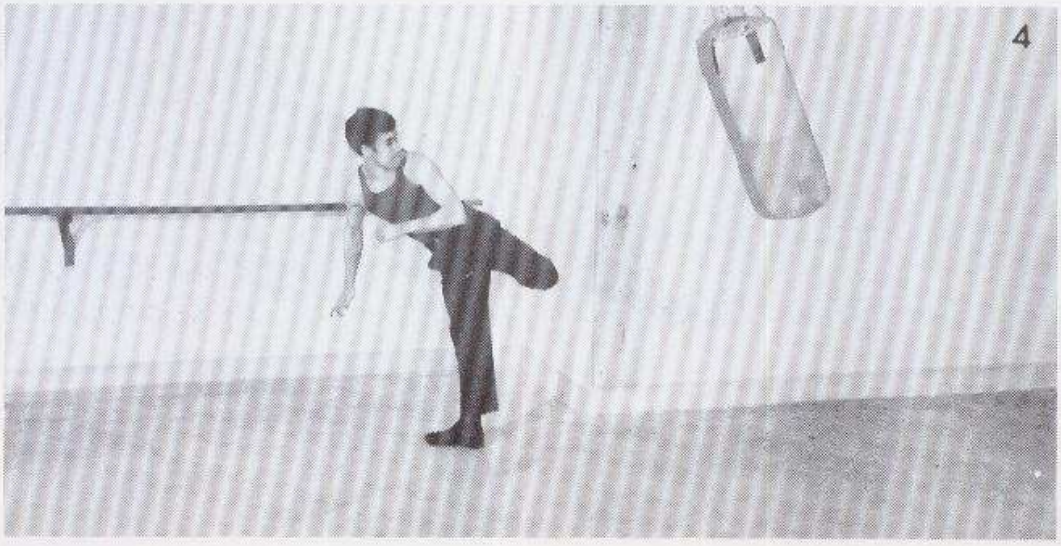
Une frappe efficace avec un équilibre total, un contrôle visuel parfait et une garde respectée : voici quelques points importants et difficiles à maîtriser du coup de pied latéral en rotation.




1


2


3


4

Notez comment Bruce Lee insiste sur l'effet cinglant de sa frappe, en pliant la jambe au moment du contact.

Le sac de frappe lourd est encore une fois votre meilleur allié :

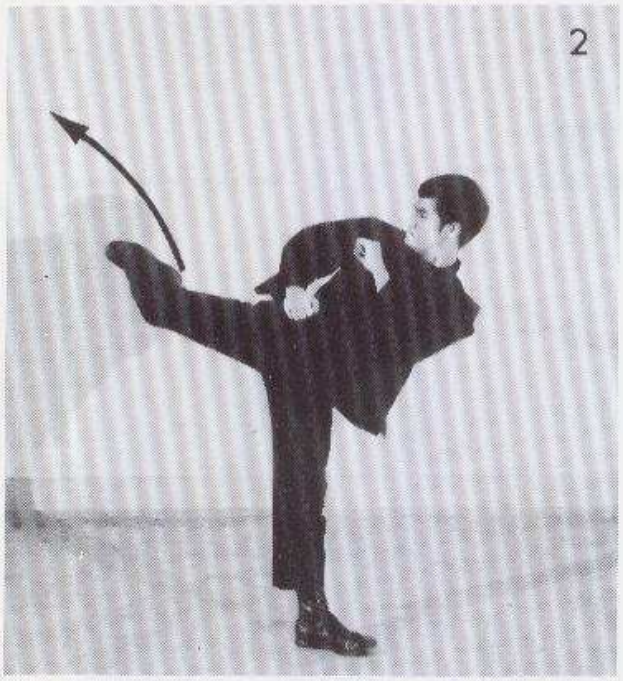
> En garde, fixez un point précis du sac (photo 1) que vous visualiserez lors de la rotation (photo 2) ce qui est très important pour votre précision. La tête et les épaules entraînent le reste du corps dans la spirale de sorte que le contact visuel se rétablit une fraction de seconde avant le déclenchement de la frappe, dans la direction du point précis que vous avez décidé d'atteindre (photo 3). Le corps aligné pour le coup de pied latéral reste parfaitement en équilibre et vous devez tenter de mettre le maximum de puissance à l'impact (photo 4).

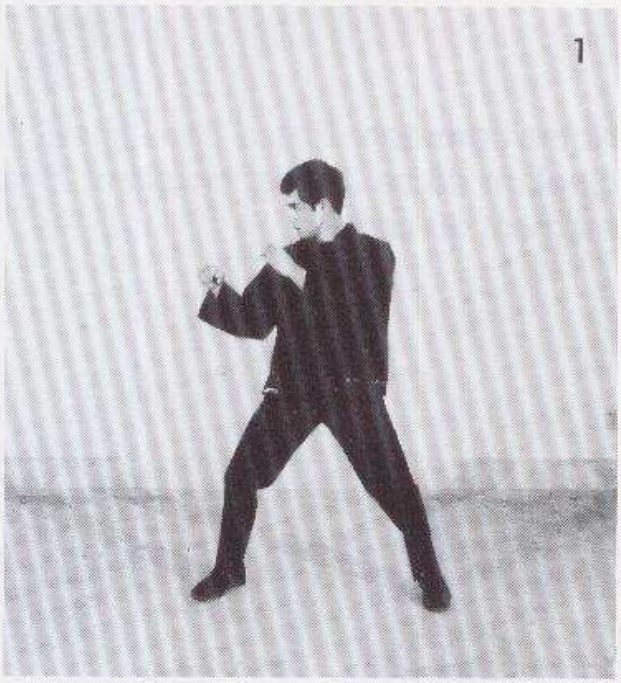
La grande force de cette technique, et son intérêt malgré sa difficulté, vient de son aspect déroutant et imprévisible. C'est le contre surprise par excellence, inattendu et impressionnant. Face à certains combattants d'expérience et bons défenseurs, ce peut être la seul façon de les surprendre et de briser leur garde. Son utilisation fréquente en self-défense le démontre assez (cf. vol. I). Son risque essentiel vient de la perte du contact visuel qu'il faudra absolument réduire au minimum.

Etant donné son niveau de complexité, ne négligez jamais de le travailler régulièrement et de l'entretenir tous les jours en effectuant des séries de ce coup dans le vide.

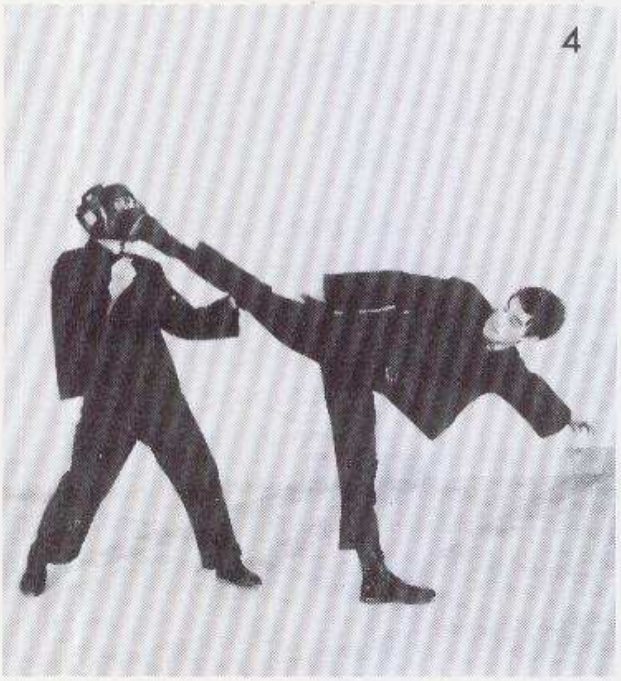
Les autres coups de pied du Jeet Kune Do

Le plus utilisé avec le coup de pied latéral est le **coup de pied en crochet**, circulaire ou «fouetté» (cf. vol. II, page 100). Il est peu puissant mais vif et imprévisible. Sans développer une grande force, ni beaucoup d'énergie il peut néanmoins faire preuve d'une belle efficacité. Il présente le net avantage d'être aisément utilisable dans de nombreuses circonstances et sans trop de risques : son économie de mouvement vous permet de surprendre votre vis-à-vis et de vous rétablir avant toute réaction dangereuse. Il nécessite une distance d'attaque légèrement plus courte que pour le coup de pied latéral mais garde nettement l'avantage de l'allonge sur les techniques de poing. C'est un coup de pied sûr.





La qualité de votre équilibre est garante de l'efficacité du coup de pied.
Sans une bonne stabilité sur la jambe d'appui, la frappe ne dégagera aucune puissance.



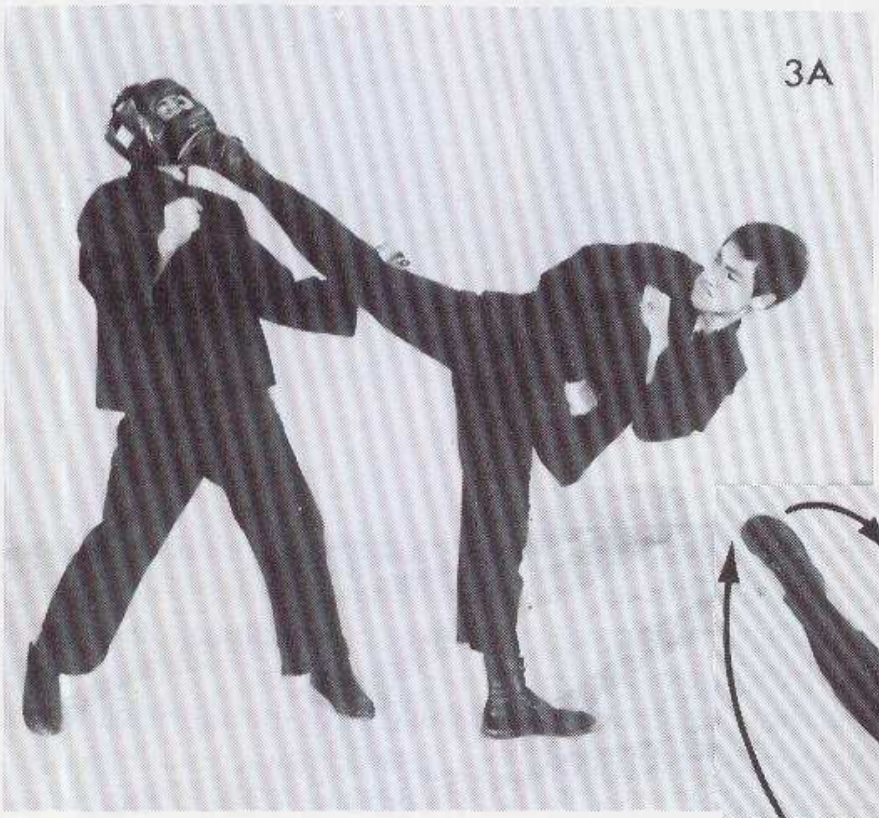
A partir de la position de garde, glissez le pied avancé sur quelques centimètres (photo 1) puis ramenez le pied arrière plus ou moins vite selon les principes de déplacement spécifiques (cf. vol. II). Levez le genou, orientez-le à l'horizontal, puis détendez la jambe vers la cible en cherchant à la fouetter du pied (photo 2). Tout ceci en un seul temps et sans rupture de rythme.

Bien que ce type de coup de pied soit utilisé de préférence pour atteindre le haut du corps -et d'une façon générale tous les points faibles au-dessus de la ceinture- il est possible de s'en servir pour viser la cuisse ou l'aine (photo A). Tout dépendra de la garde de votre opposant.
La cuisse est une cible intéressante : un coup bien appuyé peut endolorir cette masse musculaire importante et réduire la capacité de réaction du combattant, voire le paralyser presque totalement, c'est l'effet «béquille». Cependant ce coup de pied circulaire manque de puissance et pour obtenir un tel résultat il faut généralement une accumulation d'impacts...

La forme inversée de ce coup de pied, le **coup de pied en crochet de revers**, est très peu employée en Jeet Kune Do à cause de son peu de puissance. La posture qu'elle nécessite, les muscles qu'elle sollicite, ne permettent pas la mobilisation de beaucoup d'énergie et son effet sera de peu de poids dans un combat. Pourtant, placée dans le temps et au visage, il est possible de rentabiliser au maximum son effet et même, dans l'optique de la self-défense, de faire quelques dégâts, pour peu que vous portiez de bonnes chaussures...

De la position de garde, le corps légèrement plus de profil que d"habitude, glissez le pied avancé d'une dizaine de centimètres pour vous placer à bonne distance de frappe (photo 1), ramenez le pied arrière pour prendre appui et levez le genou de la jambe avant, un peu comme pour donner un coup de pied en crochet classique (photo 2), mais votre pied effectue un arc de cercle *vers l'intérieur* pour venir fouetter sa cible qui se trouve sur sa trajectoire (photos 3 et 3A) avec le talon ou l'arête du pied. La trajectoire est presqu'exclusivement de bas en haut, sauf en fin de mouvement. Une grande souplesse et une grande stabilité de la jambe d'appui sont indispensables.

Travaillez au sac lourd en cherchant la fluidité dans le déplacement et la frappe.

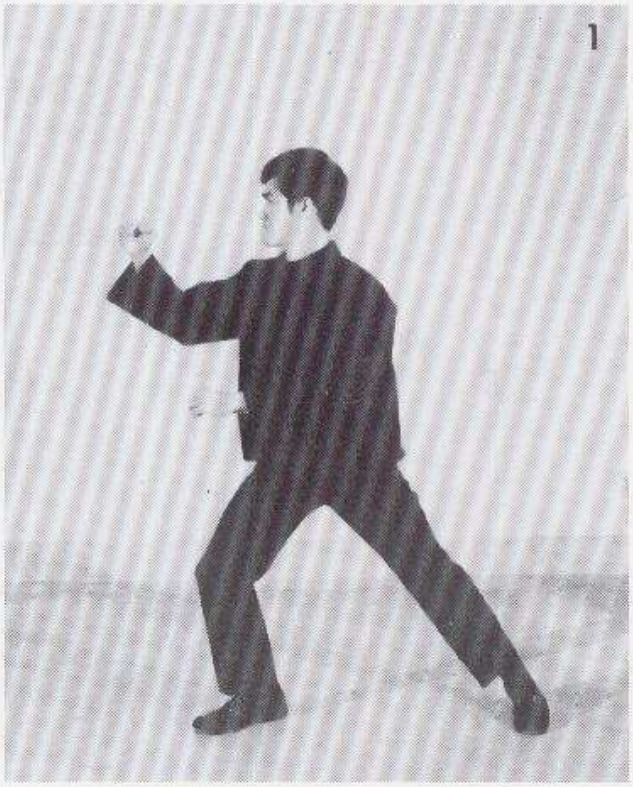


Selon la distance, vous pouvez atteindre la tête à différents endroits : mâchoire, tempes ou nuque ; avec le talon ou la plante du pied.

Ce coup de pied est la réponse tactique appropriée face à un adversaire qui attaque en se protégeant à l'aide de sa jambe avant tendue ou fléchie. Le coup de pied latéral ou le coup de pied en crochet de face risquent d'être interceptés ; celui-là *contourne* l'obstacle, et d'autant mieux que votre opposant vient au devant de vous -à distance de frappe- pour tenter d'annihiler votre réaction. La technique est inattendue et peut surprendre. Pour toutes ces raisons ainsi que celles énoncées plus haut, cette attaque-surprise trouve son sens plutôt dans le contexte de la self-défense que du combat sur le ring.

Rappelons encore, pour finir, le **coup de pied de face** (cf. vol. II) qui demande, pour être puissant, une excellente synchronisation de la frappe avec la bascule des hanches. Il vise essentiellement l'aine, parfois la cuisse. Le point de contact se fait avec le dessus du pied.
Il est rare d'avoir l'opportunité d'effectuer un véritable coup de pied de face : le combattant, même de peu d'expérience, protégera d'instinct une cible aussi sensible que l'aine. Sa jambe avancée fait barrage à la plupart des coups de pied directs. En revanche un «coup pied de face» légérement biaisé, dont la trajectoire oblique l'assimile à une sorte de *coup de pied bas en crochet*, permet plus facilement d'éviter la jambe avancée et de toucher le point vulnérable (cf. vol. II, p. 110). Là aussi il s'agit d'une technique de self-défense, particulièrement redoutable si vous maîtrisez bien les paramètres de l'angle d'attaque.

Avec de l'entraînement vous toucherez presqu'à coup sûr.



Chapitre 4

LA PARADE

PARADE

N'être plus
Là
Où je devrais être,
M'effacer.
Estomper
D'un facile
Coup de patte
L'agression
Maladroite,

Rêve de Chat.

J'esquive le danger
Comme un dos qui se creuse
Et mords
Sans trouble et sans faiblesse…

La parade est une technique de défense qu'il est facile d'apprendre et d'appliquer.

En fait, plus le mouvement est simple, plus vous avez de chance de l'utiliser au bon moment, à bon escient et de façon efficace.
Il s'agit d'un mouvement court et rapide -coude et épaule fixes sans être raides et avant-bras mobiles- avec la main avant ou avec la main arrière, ouverte ou fermée, vers l'intérieur ou vers l'extérieur, *juste suffisant* pour dévier le coup qui va vous atteindre. Le contact avec l'adversaire doit s'effectuer sans contraction abusive ni excès de force, en touches légères et très vives, comme par une sorte de claque. Ne cherchez ni à «trancher» ni à «bloquer». Le temps d'attaque, la précision du geste compte plus que tout le reste, c'est pourquoi le mouvement doit être d'une grande *économie*. Tout ce qui est en trop se retourne alors contre vous, de même que tout ce qui est en retard ou en avance. Votre corps est exposé aux contre-attaques dès que votre parade est excessive, vous donnez la possibilité à votre opposant de changer la direction de sa frappe si vous êtes trop pressé et vous serez débordé et déstabilisé si vous réagissez avec un temps de retard. Apprenez par ailleurs à ne pas vous laisser prendre aux feintes diverses ; votre geste doit être suffisamment simple et contrôlable pour vous permettre d'arrêter facilement une parade que vous auriez ébauchée par instinct, sans que cette réaction ne nuise à la qualité de votre protection ; le reste des progrès à faire dans ce domaine est une question de mental (cf. vol. II, chap. 6).
Agissez au tout dernier moment d'une situation que vous contrôlez encore.

Parade haute vers l'extérieur

Il est assez difficile de nommer ces parades. «Haute» et «basse» ne posera pas de problème, «intérieure» et «extérieure» est plus délicat. Les muscles qui agissent dans la «parade vers l'extérieur» technique sont les muscles du dos et de l'épaule qui *éloignent le bras vers l'extérieur*, loin de la la ligne centrale -intérieure- où il se trouve, pour intercepter le bras de l'opposant. La «parade vers l'intérieur» utilise les muscles antagonistes qui *ramènent le bras vers l'intérieur* pour venir frapper le poing et le chasser de l'autre côté. La référence est alors l'axe sagittal du corps ; tout ce qui s'en rapproche est «vers l'intérieur», ce qui s'en éloigne «vers l'extérieur».

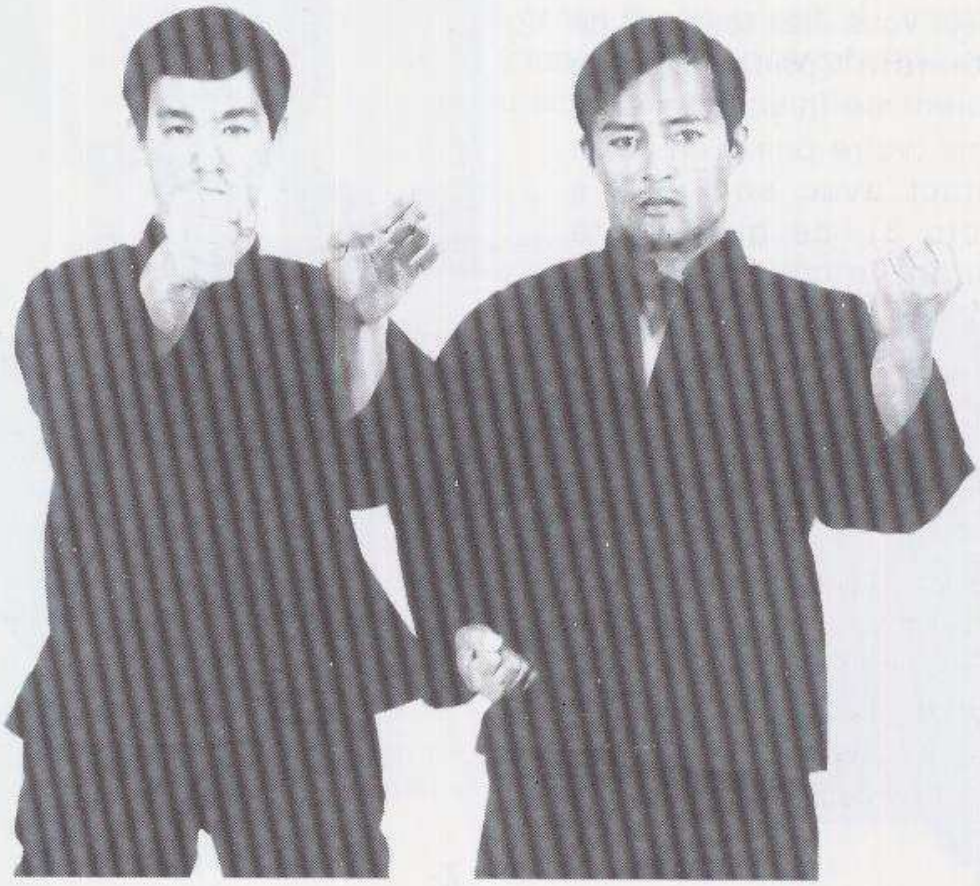
La plupart des coups de poing partent vers le visage, c'est dire que la parade haute est fréquemment utilisée. De plus, l'orientation dite «vers l'extérieur» de cette dernière favorise votre contre-attaque.
Il s'agit de détourner le coup d'attaque de l'adversaire de façon à pouvoir venir à distance de contre. Attention à l'enchaînement possible si vous êtes accessible pour sa main en retrait. Il faut alors agir très vite.

Sur une charge très déterminée, face à un combattant puissant, il peut être nécessaire d'accompagner la parade d'un pas de recul. Ne dissociez pas l'un de l'autre ; le pas comme la parade doivent être absolument effectués dans le même temps.
Contre une frappe violente -comme un coup de pied- il faut parfois parer avec le poing fermé pour plus de solidité (photo 1). N'abusez pas de cette possibilité qui vous prive d'un peu de précision et de vivacité ; cherchez plutôt la fermeté par le *flux d'énergie* que par la contraction musculaire.

1

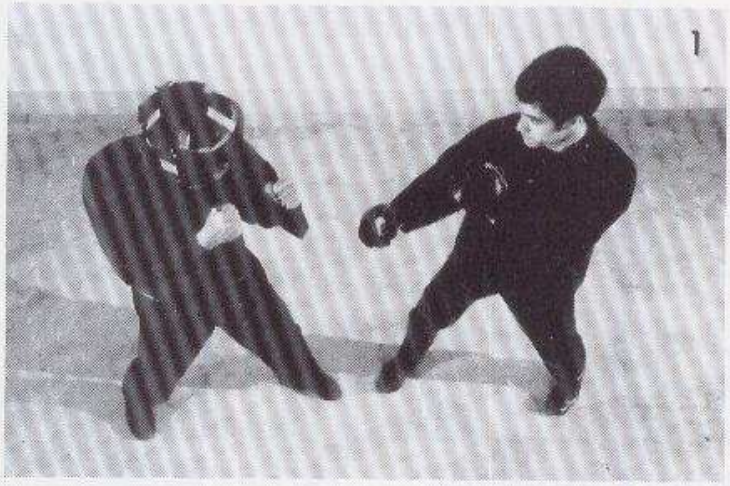
La spécificité de la parade du Jeet Kune Do est de privilégier la vitesse d'exécution au point de permettre une contre-attaque véritablement *simultanée.*

A

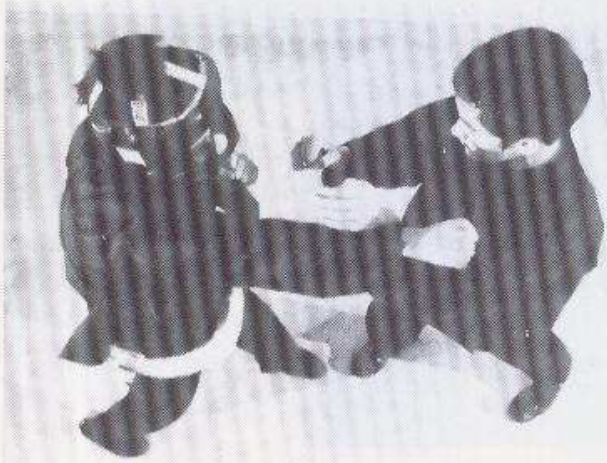


La garde du Jeet Kune Do permet un certain nombre de mouvements simples tout en assurant une protection maximum (cf. chapitre 2). Contrairement à l'enchaînement classique : blocage de l'attaque adverse puis riposte, la parade-riposte du Jeet Kune Do est un ensemble indissociable et extrêmement rapide. Le main d'attaque est la première protection, la main en retrait est déjà prête à frapper (photo B ci-contre). Il ne devra jamais y avoir de rupture, au point que l'on pourrait dire qu'en combat rapproché *il ne peut y avoir qu'un seul mouvement*.

Cette parade haute vers l'extérieur est particulièrement efficace comme **défense contre un coup de poing circulaire**, communément appelé «swing»*, dont la trajectoire est plus directe que celle du crochet.

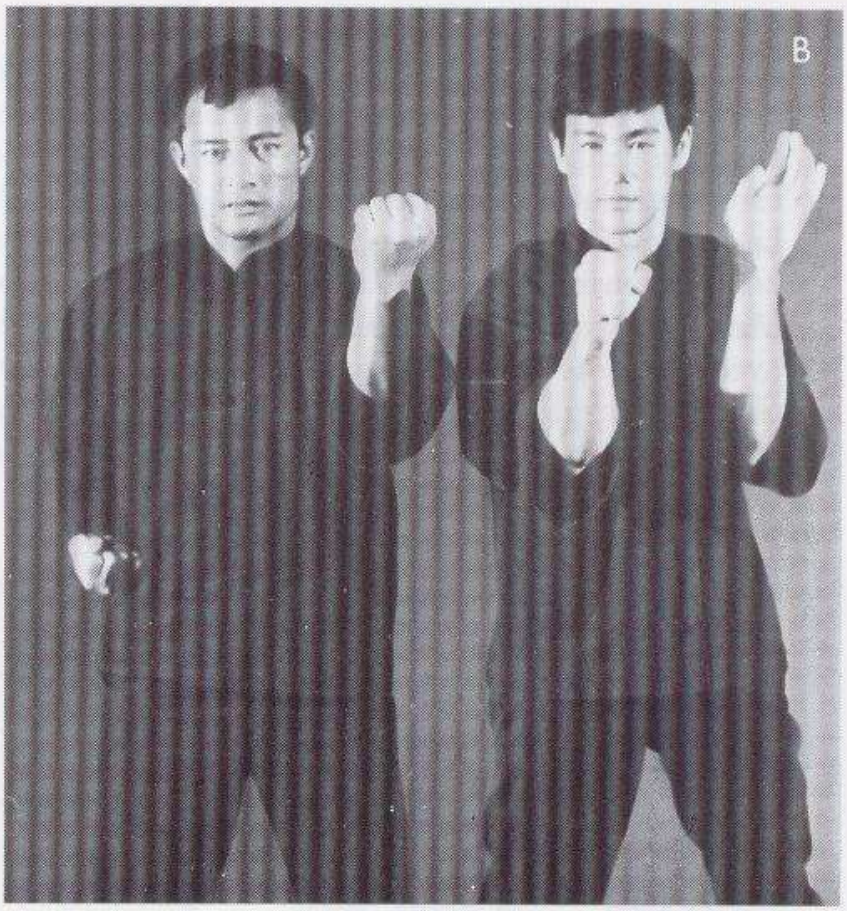


Vous êtes en position de garde (photo 1), toujours vigilant, le poing déjà prêt à toucher. Dès que l'adversaire tente de contourner votre défense en donnant une trajectoire oblique à son coup de poing, votre bras avancé peut entrer en action ; le moindre mouvement adverse et déjà vous êtes tout prêt de l'atteindre (photo 2). Au moment de la parade elle-même, votre poing entre en contact avec son visage (photo 3), ce qui facilite d'autant le contrôle de sa propre attaque.



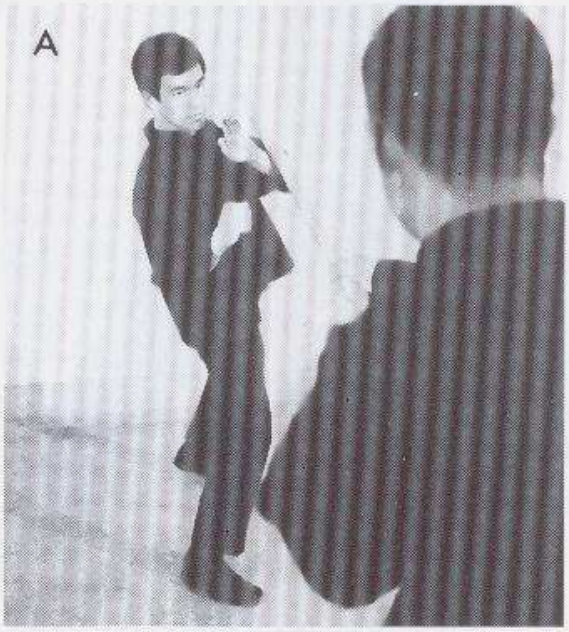
Z

Il est tout à fait possible aussi de l'utiliser comme **défense contre un coup de poing direct** (photo Z). Votre garde doit vous permettre en effet de réagir mieux et plus vite qu'avec une garde classique, si vous savez bien *rester au centre*, comme nous avons tenté de l'expliquer dans le second chapitre de cet ouvrage.



Un des exercices qui convient le mieux pour progresser dans cette technique se pratique avec un bâton long. Votre partenaire vise votre visage avec l'extrémité du bâton et cherche à le toucher. Déviez cette poussée sans vous y opposer, en glissant votre poids sur la jambe avancée, souple, tandis que la main en retrait se place en protection vers le visage (photos A et B).

L'avantage de cet exercice sur un travail classique de répétition à deux, c'est la capacité que possède le partenaire, et grâce à son recul, de contrôler visuellement toutes vos erreurs de placement, d'équilibre ainsi que la possibilité de vous le faire immédiatement sentir, d'une simple pression du bâton...



La parade haute n'est pas, ne doit pas être un blocage. Il faut au contraire chercher à faire glisser le coup de l'adversaire vers l'extérieur par une petite rotation du poignet. C'est cette façon *d'ouvrir*, sans s'opposer, qui assure la tonicité du bras en protection d'une part, et qui d'autre part permet d'avancer en parant avec un mouvement assez large qui ne peut qu'intercepter le coup adverse, et éventuellement de saisir le poignet ou un bout du vêtement pour tirer vers soi et déséquilibrer l'opposant. La technique classique de blocage, avec le poignet en rotation vers l'intérieur, qui *ferme* le mouvement, paraît plus solide en apparence, mais se trouve être en fait plus rigide, plus lente, plus statique et s'oppose à la rotation générale du corps.

Parade basse vers l'extérieur

Ce type de contrôle est utile pour détourner tous les coups, pieds ou poings, visant la partie inférieure du corps. Elle peut s'employer contre des coups au torse ou à la face mais il faut une grande vivacité pour capter le poing adverse très tôt sur sa trajectoire.

En position de garde, effectuez un demi-cercle vers l'intérieur et vers le bas avec votre bras en retrait. Simultanément, le poids du corps vient sur la jambe avancée légèrement fléchie et dans le mouvement de parade, les épaules tournent légèrement (photo 1) et favorisent la contre-attaque du poing avant.

Le mouvement de rotation des épaules de Bruce Lee qui permet à la parade d'accompagner la frappe plutôt que de la briser favorise de plus la riposte du poing avancé.

La comparaison avec la parade basse classique est encore une fois significative. Traditionnellement la contre-attaque se fait en deux temps : tout d'abord dévier le bras adverse d'un mouvement oblique vers le bas (photo A ci-contre), tandis que l'autre bras «s'arme» au niveau de la hanche pour plus de puissance. Ensuite seulement le poing se détend vers la cible. La fluidité de la parade en Jeet Kune Do lui assure une rapidité et une protection supérieure aux deux mouvements dissociés et contractés de la parade plus riposte habituelle (photo 2).
Cette parade exige une grande vigilance, car plus vous saurez anticiper, plus elle sera efficace.

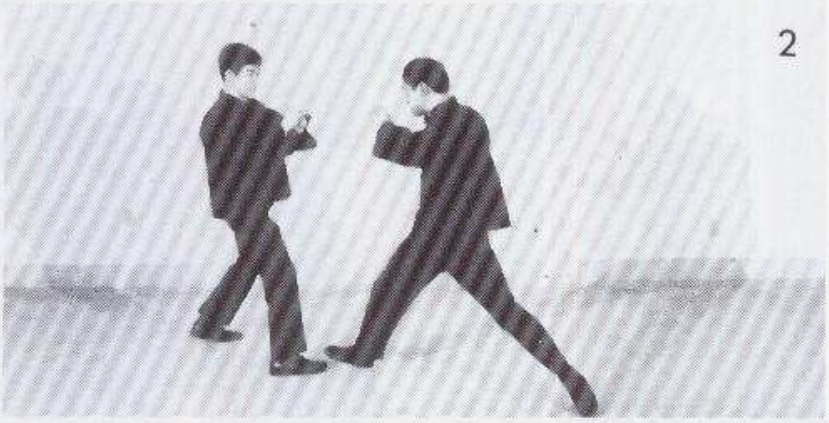
La simultanéité de la riposte avec la parade fait gagner un temps précieux.

En **défense contre un coup de poing direct** ou **contre un coup de poing de bas en haut**, dit uppercut* :

De la position de garde ne quittez pas du regard les yeux de votre partenaire (photo 1), laissez-le juger de la distance et dès qu'il s'élance (photo 2), ramenez le poids de votre corps vers l'avant de façon à intercepter son bras avec votre main avant la fin de la trajectoire de son coup de poing. Appuyez alors vers le bas ou attrapez son bras pour faire une traction (Lop Sao) et frappez en même temps à la face (photo 3). Ceci a déjà été étudié (cf. vol. II, page 83) .

La même parade est possible comme **défense contre un direct du poing en retrait par un adversaire en garde opposée** (photo A).

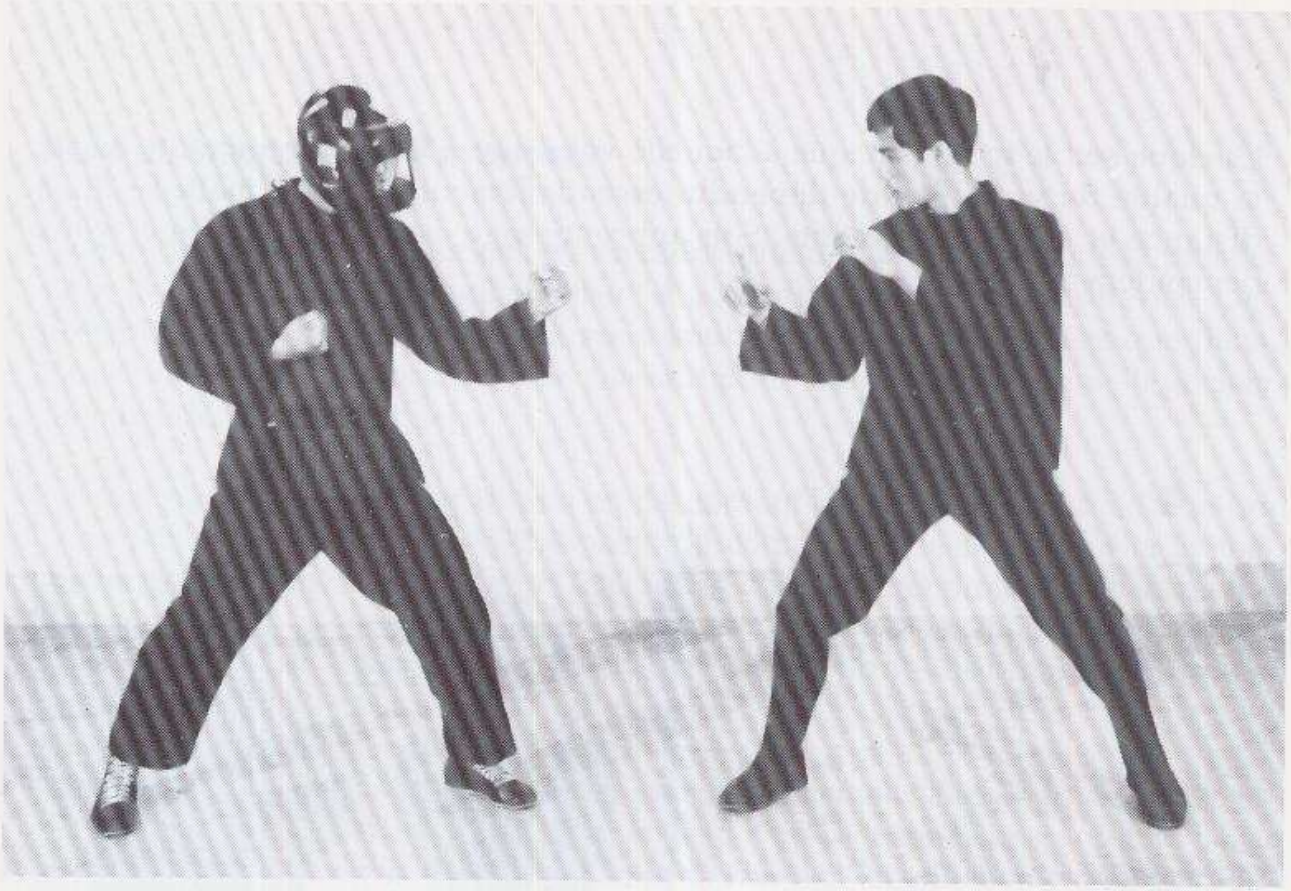
1



2

3

L'essentiel est encore dans la perception et l'anticipation du mouvement adverse.
Votre efficacité en dépend.



La différence essentielle est dans l'amplitude du mouvement adverse qui peut nécessiter un léger déplacement vers l'arrière, pour préserver la distance. Déplacement, parade et contre-attaque sont simultanés.
Le recul autorise alors à ne plus vraiment chasser le bras sur un côté ou sur l'autre, étant donnée la perte d'efficacité de la frappe en bout de course (photo ci-dessous). Il est recommandé là aussi d'enchaîner par un «Lop Sao» pour le déstabiliser.

Quelque soit le type d'attaque à laquelle vous devez faire face, de toute façon, la qualité de votre parade dépendra essentiellement de votre maîtrise de la distance et des déplacements. Son apprentissage est assez difficile et vous demandera du temps.

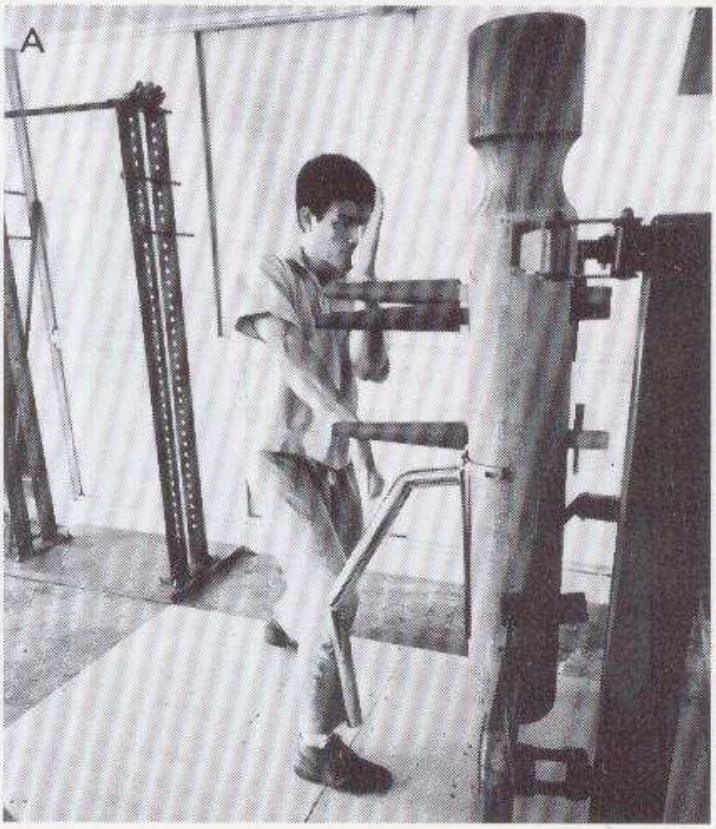
Cette parade complexe nécessite un long travail d'apprentissage.

Parade haute vers l'intérieur

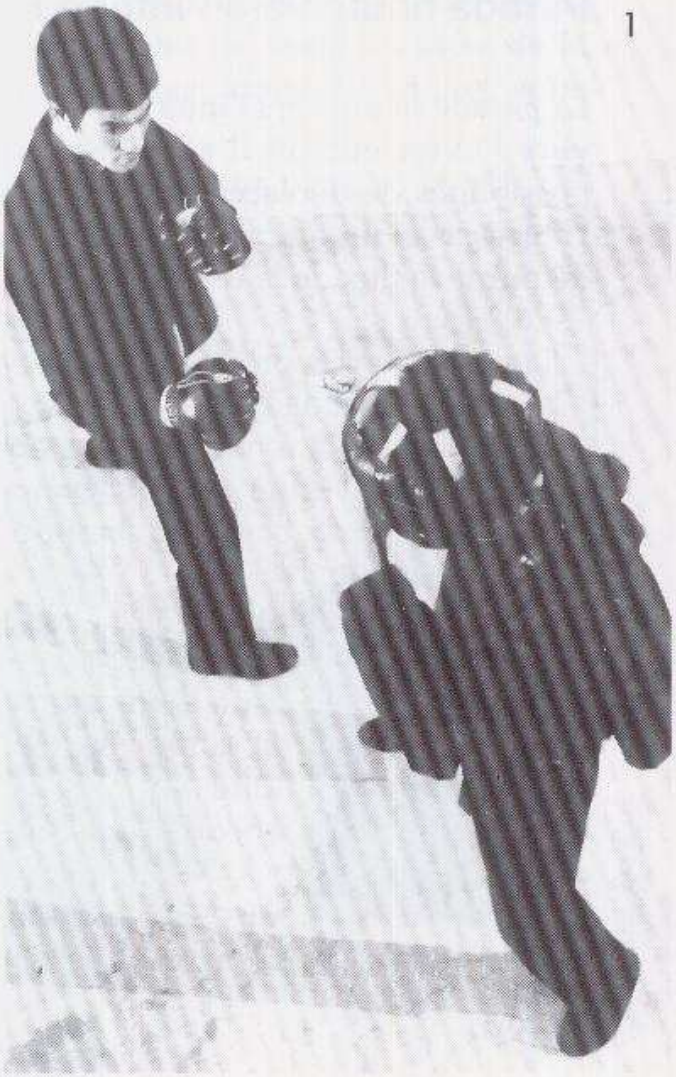
La parade haute vers l'intérieur est un mouvement plus «frappé» que la parade vers l'extérieur où il s'agit surtout d'accompagner le bras adverse. Les possibilités de déplacement de la main sont beaucoup plus limitées que dans l'autre cas et il s'agit donc de *briser* l'assaut pour le détourner, comme le rocher détourne le flux de la rivière.

Il faut parvenir à protéger la face en détournant le coup sur le côté à l'aide de la main en retrait (photo A). Le poids du corps vient se placer sur la jambe avancée, la tête rentre dans les épaules et cherche une protection maximum. Prenez garde à ne pas trop vous tourner ou à ne pas vous pencher vers l'avant, votre bras de frappe perdrait la ligne centrale, toujours prépondérante.

Alors qu'il est plus fréquent de parer systématiquement avec le bras avancé et d'enchaîner avec l'autre (photo Y), le Jeet Kune Do préfère garder le plus possible au bras droit sa fonction de bras de frappe. On obtient ainsi un gain de puissance et de rapidité ; le poing avancé est constamment libre de se détendre vers la cible et, là encore, la parade et le contre sont simultanés et non pas dissociés (photo B).
Ce sont tous les coups de poing à la tête, mais essentiellement le direct, que vous pouvez détourner par cette technique.



Travail au mannequin de bois associant deux parades : haute et basse.

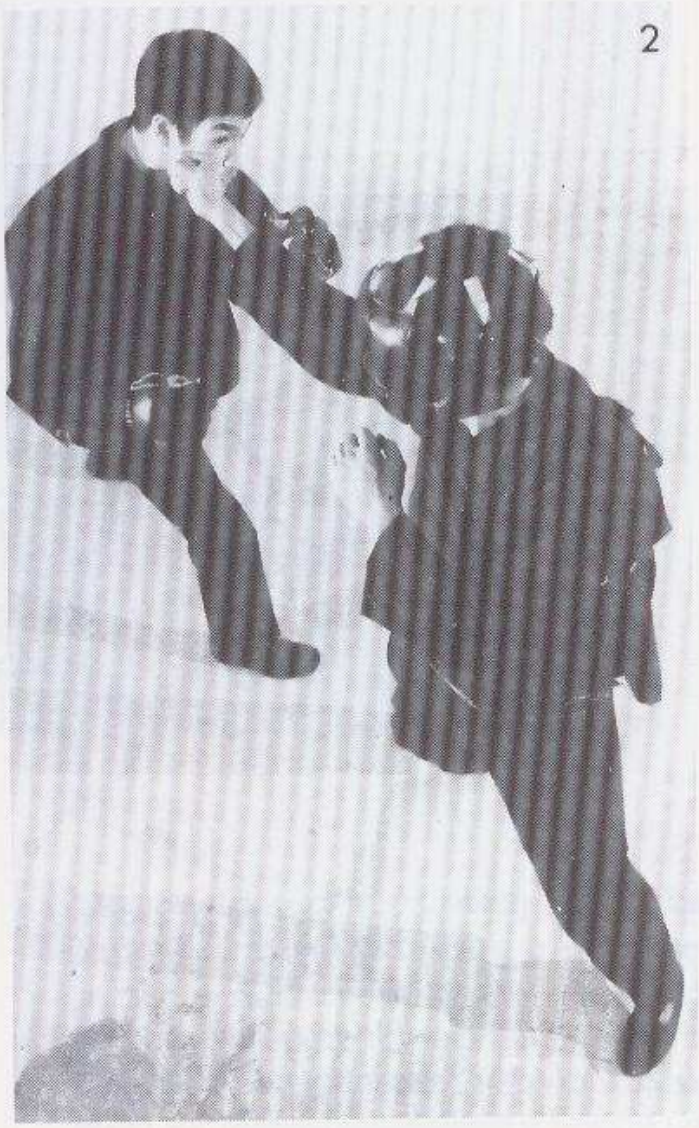


On peut constater sur cette série à quel point la parade est autant un mouvement du corps que de la main. Seule une grande souplesse du buste permet l'économie dans le mouvement.

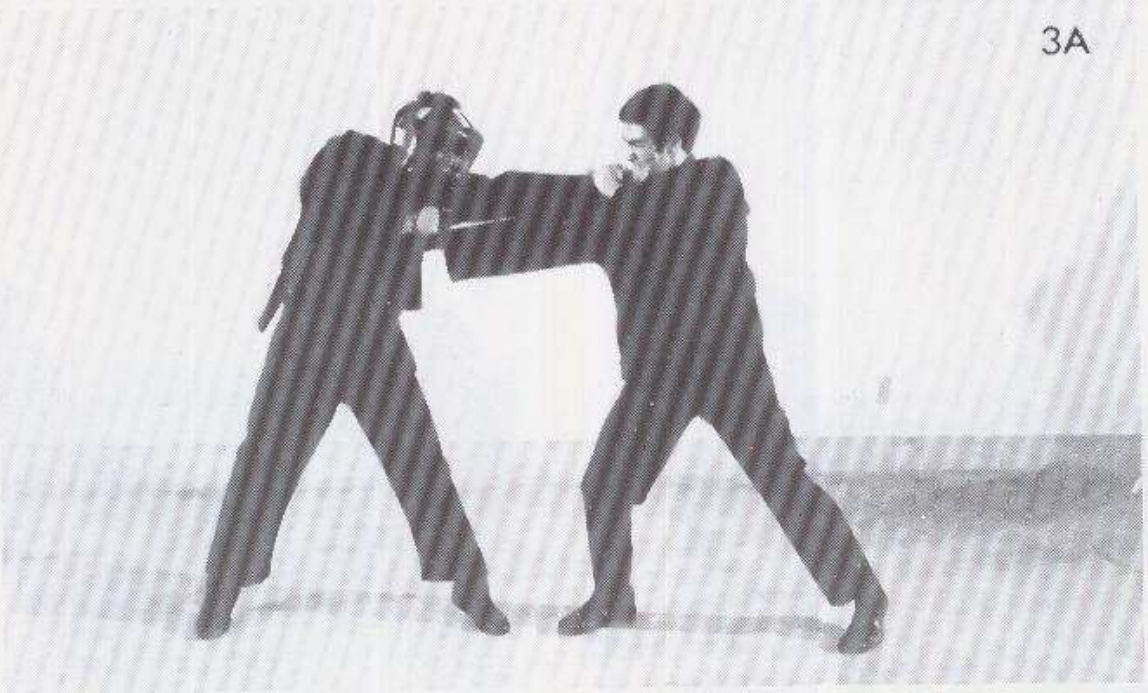
Vous enchaînerez par une **riposte en uppercut*, en crochet ou en direct** :

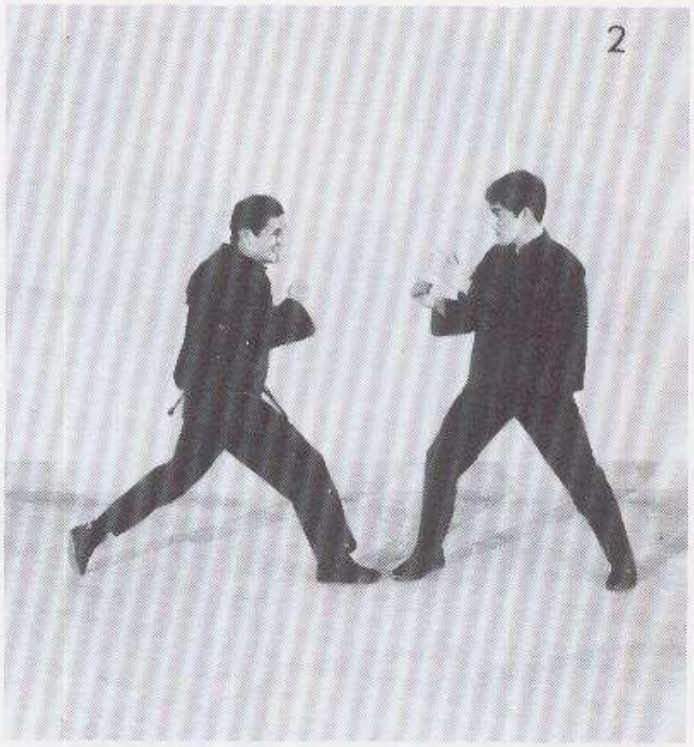
Laissez votre adversaire se lancer dans l'attaque (photo 1), frappez son bras pour le détourner de sa cible avec la main en retrait, avancez le haut du corps. La frappe doit être légère et sèche, sans puissance mais très vive, de façon à surprendre l'autre et à *devancer sa réaction de contraction musculaire* (photo 2). Plus de force rend cette parade totalement inefficace. Glissez votre pied avancé pour être à bonne distance et pour empêcher votre vis-à-vis de poursuivre son offensive et frappez dans le même temps en uppercut ou en crochet (photo 3), ou en direct au visage ou au corps (photo 3A).

Comme pour toutes les parades, comme pour toutes les techniques de Jeet Kune Do, trop de vigueur et de force dans l'ébauche du mouvement signifie en fait : lenteur, raideur, déséquilibre, inefficacité. Examinez bien cela et concentrez-vous en permanence sur la vivacité, l'économie et la fluidité des mouvements.


2

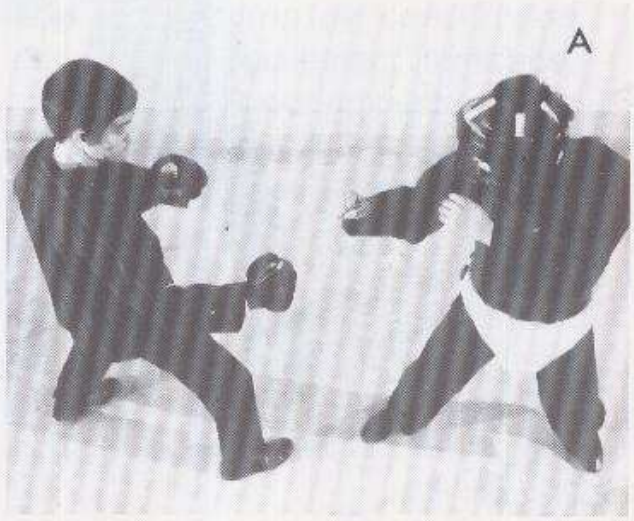
3


3A



Généralement pour des raisons de distance, vous pouvez enchaîner aussi par une **riposte en pique aux yeux** :

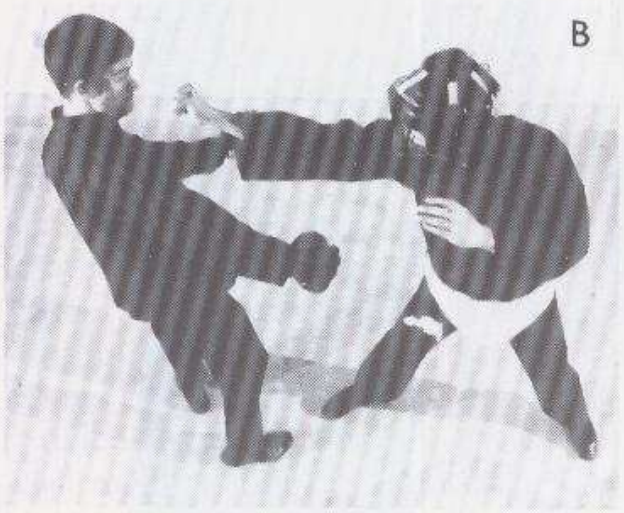
> L'adversaire attaque avec beaucoup d'engagement et d'agressivité sur un large coup circulaire du poing arrière (photo 2). Votre réaction vers l'avant, du fait de son impulsion vous amène un peu trop près de lui pour que votre coup soit réellement efficace, vous craignez son poing en retrait et votre propre coup risque d'être entravé par son bras. Il faut alors réagir très vite par une technique économique comme une pique aux yeux, à réserver au combat réel (photo 3).



Un enchaînement classique du Jeet Kune Do. Bruce Lee en a fait un maître-coup de son système de self-défense.

A cette distance vous pouvez aussi faire suivre votre première attaque par une **riposte en coup de poing de revers** (photo 4). Vous pouvez aussi vous en servir comme riposte derrière une parade haute vers l'extérieur.

S'il vous est difficile de venir à distance de poing pour contrer (photo B), vous pouvez enchaîner par une **riposte en coup de pied de face** (photo C) qui vous permet de rester à mi-distance et hors de portée de l'opposant.



1

Cette parade demande beaucoup de travail, de coup d'oeil et de coordination. Pour obtenir un naturel parfait, il faut répéter inlassablement tous ces types d'enchaînements au mannequin de bois. Enchaînement simple avec direct au corps (photo 1), plus complexe, avec un direct à la face par dessus le bras qui contrôle (photo 2), ou encore enchaînement au pied (photo 3).

2

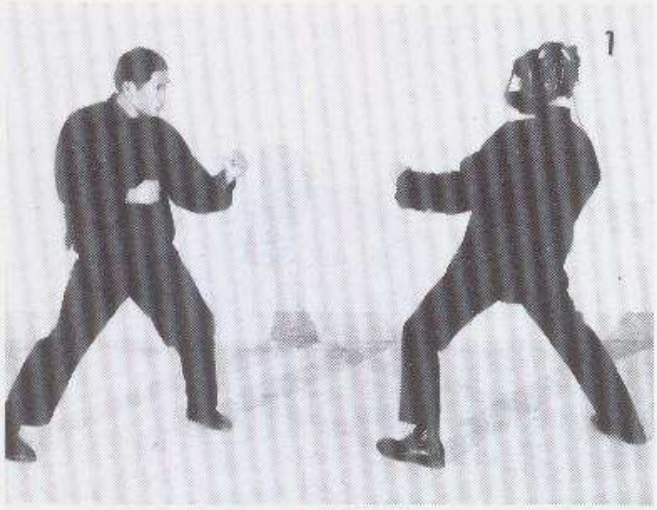
3

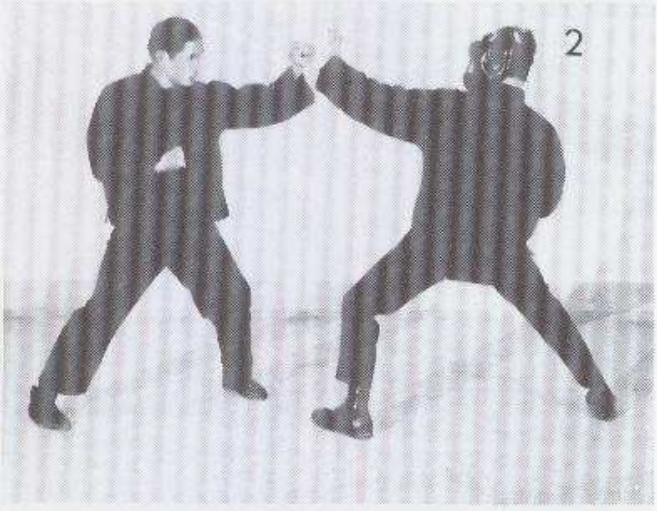
Parade basse vers l'intérieur

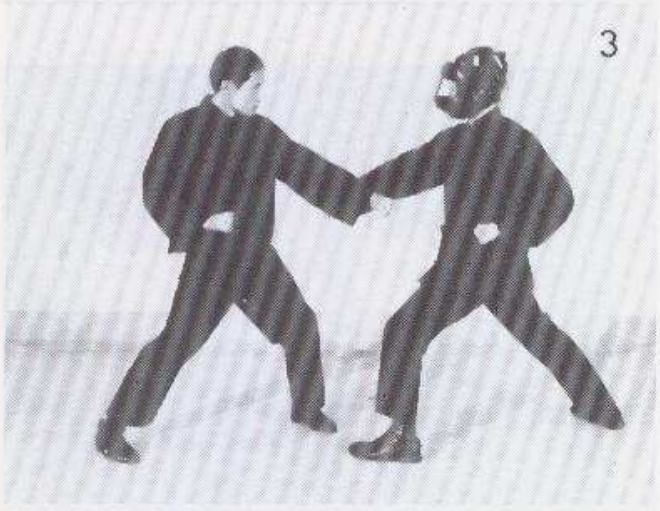
Elle est employée essentiellement pour détourner un coup au flanc sous le bras de frappe avec la main de garde, de façon à garder au bras avancé sa fonction offensive.

La parade basse vers l'intérieur n'est pas fondamentalement différente de la parade basse vers l'extérieur, si ce n'est que la trajectoire n'est plus circulaire mais à peine courbe, et latérale : le bras en retrait vient traverser la ligne centrale pour protéger le côté opposé (photo A). Le bras de frappe est constamment en position pour contrer.

Les critères dynamiques de cette parade sont les mêmes que pour la parade haute vers l'intérieur. Vos possibilités d'accompagner le coup sont limitées, il s'agit donc de trouver un temps de réaction précis pour briser son attaque par une frappe sèche, sans force, mais vive et imprévisible.
Encore une fois, cette façon de parer et de contrer en un seul temps est considérablement plus rapide et plus protectrice que celle qui consiste à bloquer l'attaque systématiquement vers l'extérieur, puis à contrer dans un deuxième temps avec le bras en retrait «armé» (photo B)...

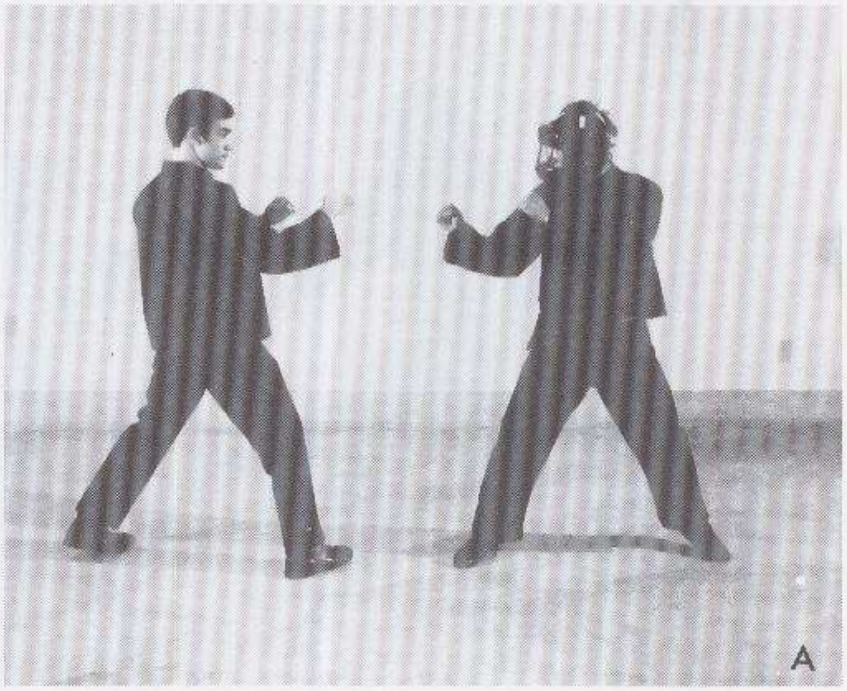




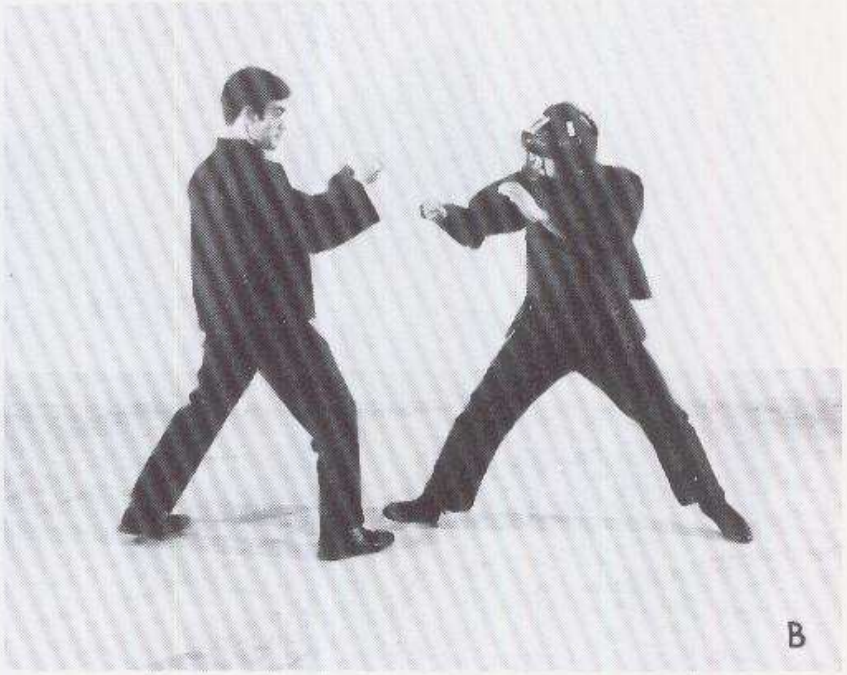


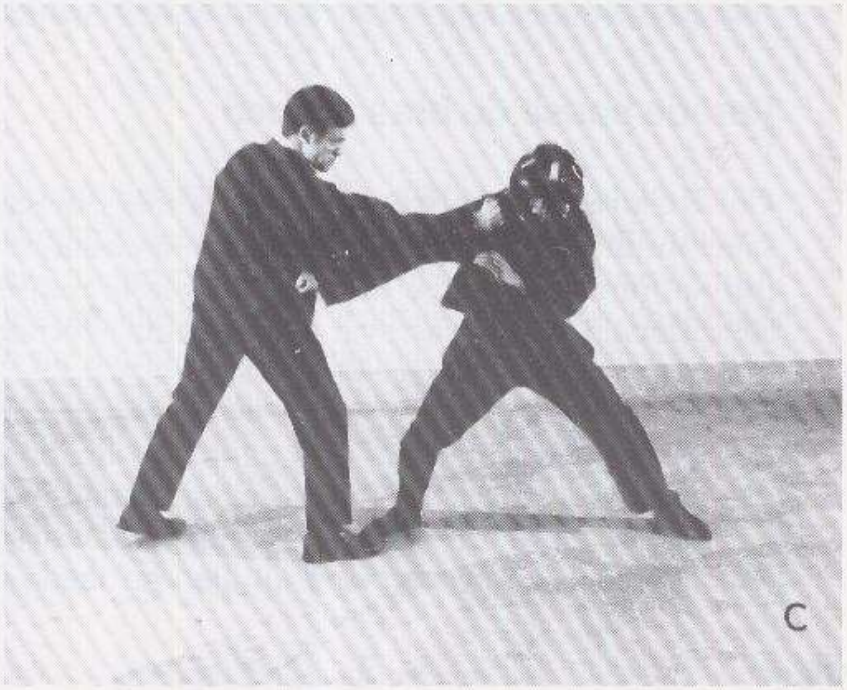
Une comparaison plus attentive encore montre nettement les limites de l'enchaînement parade plus riposte opposé à la fluidité du style Jeet Kune Do. Deux exemples :

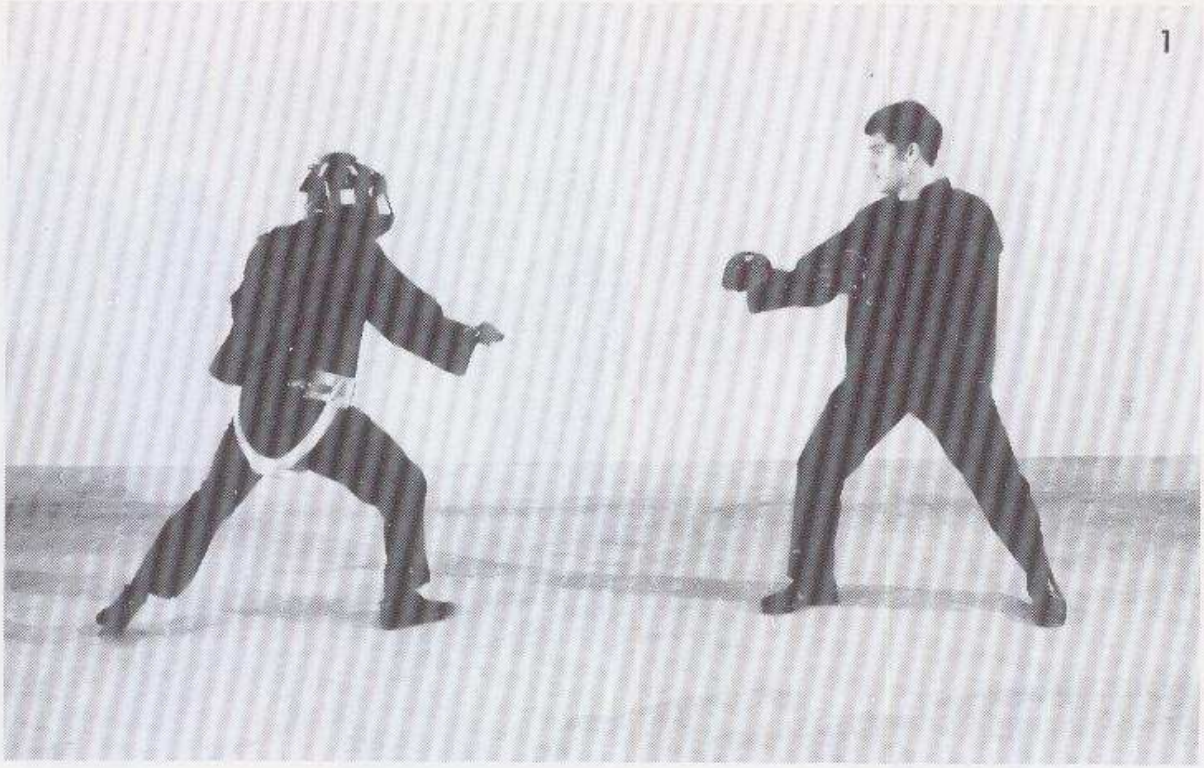
1 - Les deux adversaires se font face en garde orthodoxe et s'opposent dans un système de parade plus riposte classique (photo 1). La première attaque est pour le combattant de gauche qui tente un coup de poing au visage, aussitôt bloqué par son vis-à-vis (photo 2). Celui-ci enchaîne alors du bras en retrait, mais la dissociation des deux mouvements, parade et riposte, permet au premier combattant de parer cette riposte (photo 3) et de frapper efficacement au plexus* (photo 4).



2 - Les deux adversaires sont en garde. Le combattant casqué tente un coup de poing au visage (photo B) que son adversaire va contrer par une parade basse vers l'intérieur, tout en frappant simultanément au visage (photo C).
L'unité de l'action n'offre aucune chance au premier de bloquer à son tour ce coup de poing puisqu'il est parti pour ainsi dire en même temps que le sien.



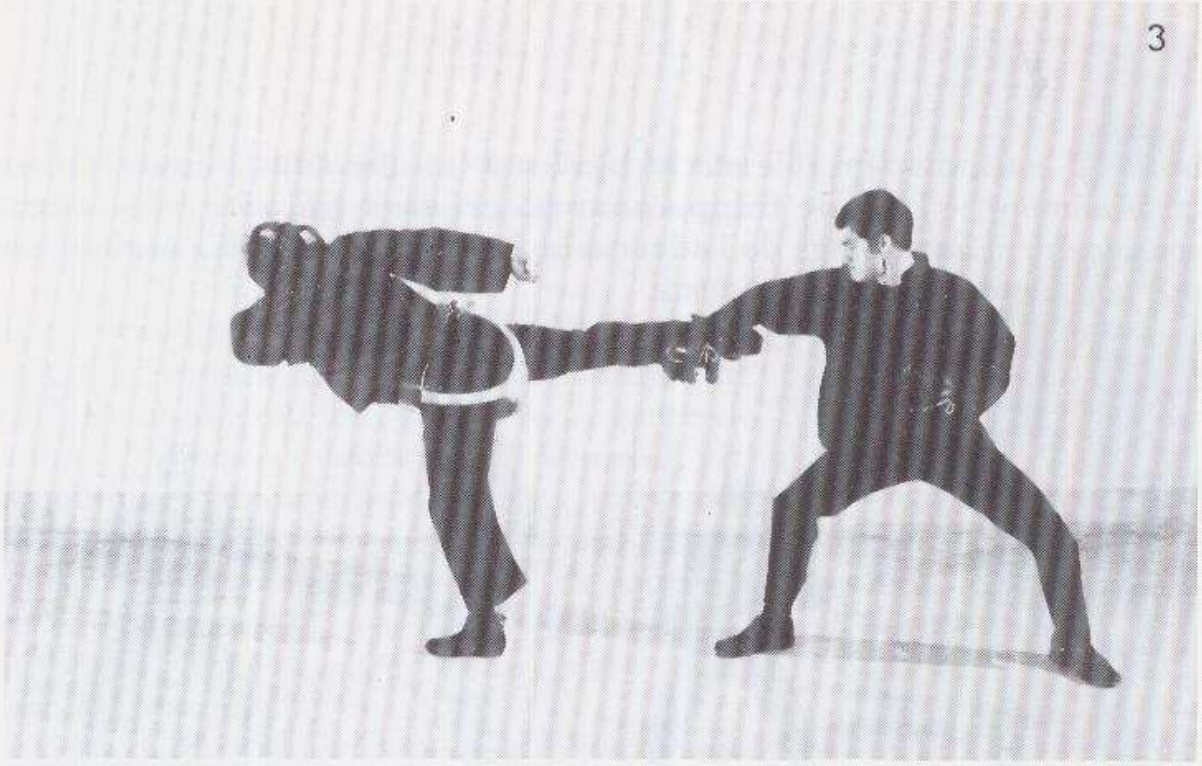


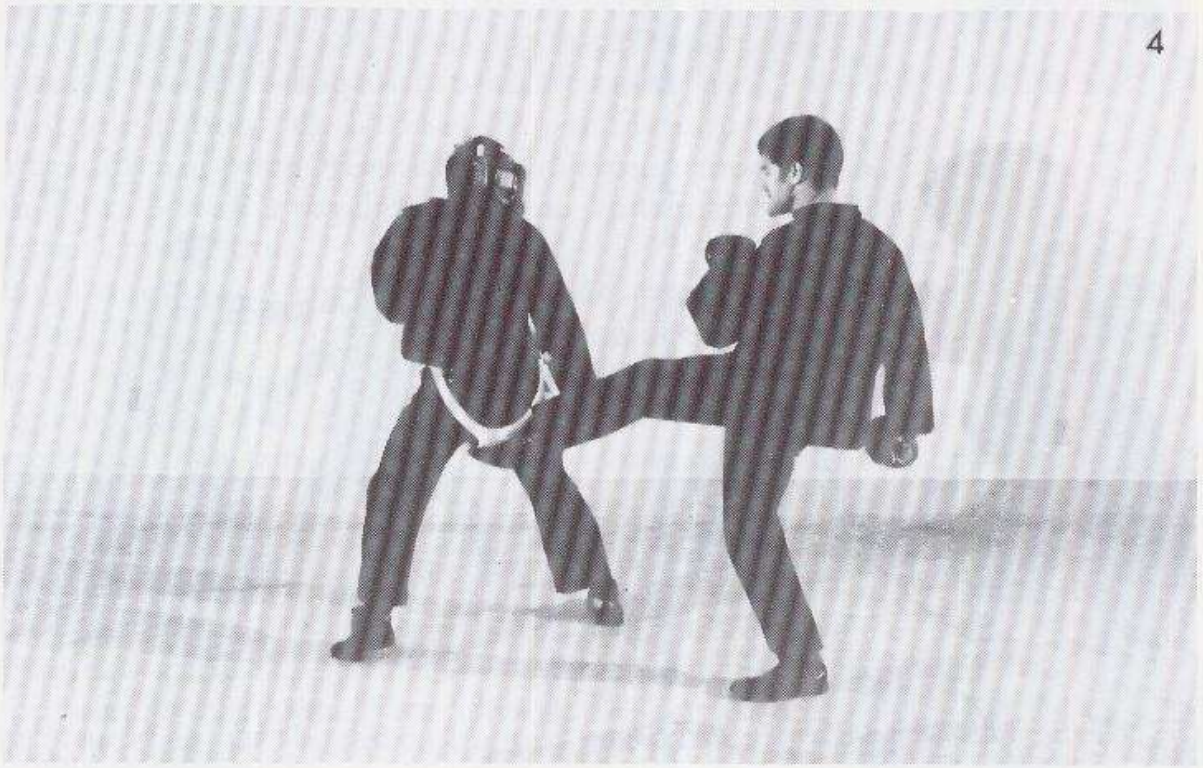


Parade basse du bras avancé

Contre un attaque très profonde, très puissante, comme un coup de pied sauté ou un coup de pied d'arrêt* sur la cuisse, il va être nécessaire de frapper puissamment la jambe de frappe avec la main, tout en reculant. Dans ces conditions, seul le bras avancé peut agir avec assez d'amplitude et seul il se trouve à la bonne distance pour le faire.

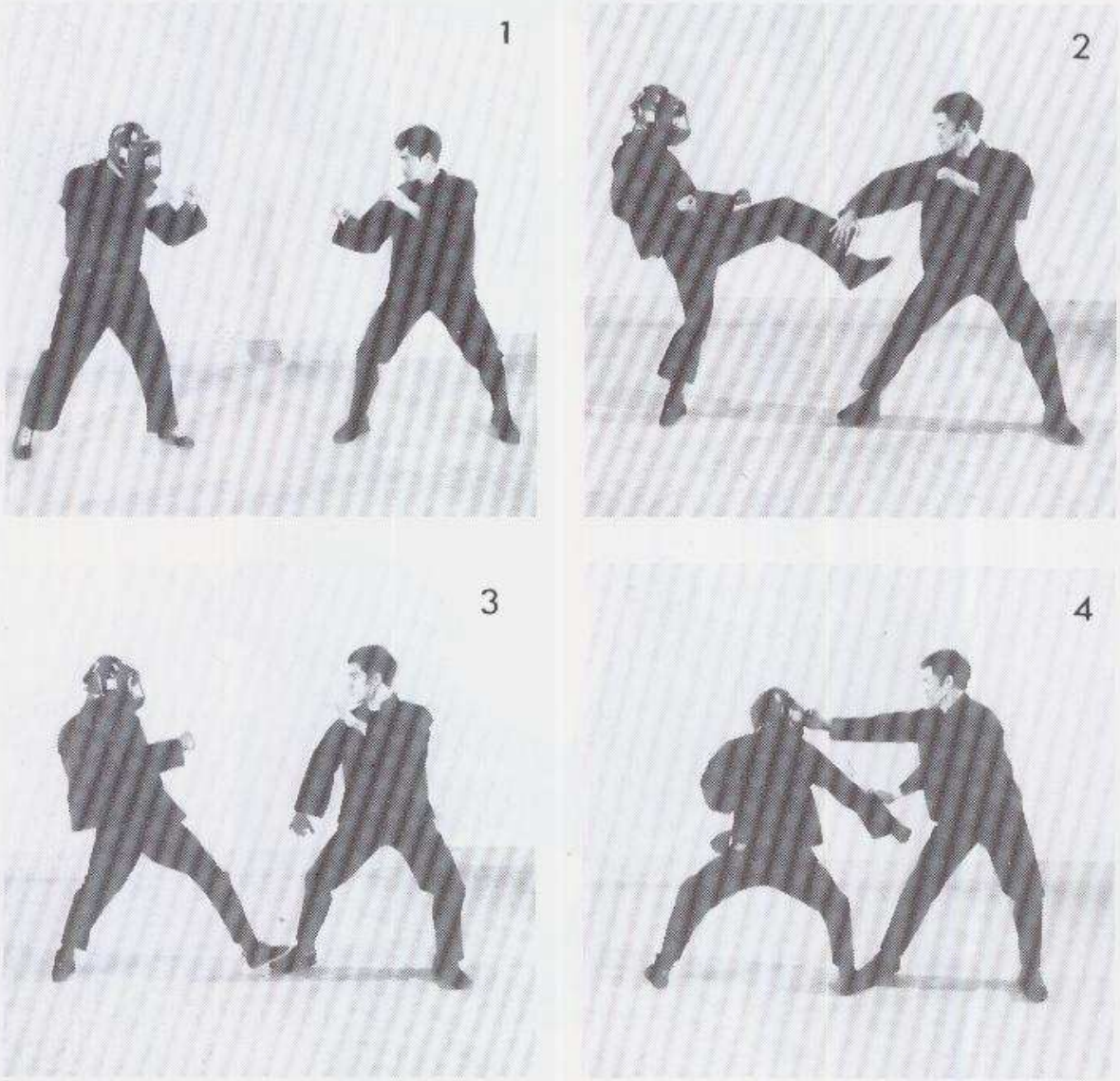
L'opposant est déjà engagé dans son action de façon irréversible, prêt à bondir vers vous pour vous atteindre d'un coup de pied sauté, quand vous réagissez par un léger déplacement vers l'arrière (photo 1). Votre mouvement est synchronisé au sien de façon à vous retirer de son champ





d'action sans vraiment mettre fin à cette action elle-même. Il s'agit de trouver une grande stabilité qui permettra la puissance que nécessite cette parade. Votre bras avancé s'élève largement pour préparer un mouvement d'amplitude (photo 2). Vous effectuez une parade basse vers l'extérieur assez similaire à la parade du même nom pratiquée avec le bras en retrait (photo 3) ; la trajectoire de l'avant-bras doit finir en rotation nette, avec pour but de pousser la jambe de l'adversaire pour l'obliger à pivoter sur son appui. Il est possible de le retourner presque totalement ; profitez de son impuissance momentanée pour riposter d'un coup de pied de face à l'entrejambe (photo 4).

Le recul est indispensable et c'est grâce à lui que vous pouvez utiliser impunément le bras de frappe pour parer, sans craindre un éventuel enchaînement aux poings de l'adversaire. La vivacité de votre déplacement doit vous rendre *maître de la distance*.



Contre une attaque du pied arrière, vous aurez plus de temps pour réagir et pour reculer. Placé à bonne distance vous pouvez alors facilement utiliser le bras avancé pour parer sans trop de risque.

> L'adversaire se tient en garde opposée (photo 1) ; dès qu'il tente de vous toucher en coup de pied frontal, vous effectuez un léger recul, précis et vif, adapté à cette attaque moins pénétrante, tout en parant du bras avancé vers l'extérieur (photo 2). A cette distance, votre opposant n'est pas sans ressource : la trajectoire du mouvement l'amène naturellement à chercher l'enchaînement avec un direct du poing avant, vous devez donc être prêt à parer avec le bras en retrait (photo 3). Efforcez-vous de rompre nettement ce processus offensif dangereux ; faites suivre votre parade d'une technique de traction associée d'un direct à la face (photo 3).

Pour travailler ces parades, le mannequin de bois peut encore vous être très utile.

Pour résumer ce chapitre, il faut rappeler le premier principe : *parer, c'est faire sortir de sa ligne d'attaque le poing ou le pied adverse destiné à vous toucher.*

Quand vous parez, attachez-vous à l'essentiel. Il n'est pas nécesssaire en général, d'arrêter, de briser, de chasser au loin le bras ou la jambe de frappe. Plus vous saurez être léger et vif, économique dans vos mouvements, plus vous serez imprévisible et efficace, plus vous créerez d'ouvertures pour la riposte. Il ne faut pas provoquer la réaction musculaire de l'adversaire : tout l'art est de parer pour ainsi dire, *insensiblement.*

Dans sa subtilité, la parade est nettement supérieure au blocage. Celui-ci mobilise trop d'énergie et génère trop souvent imprécision, lenteur, voire déséquilibre chez celui qui l'emploie (photo Y). Utilisez-le parfois pour surprendre ou pour briser des assauts puissants (photo X). Son effet psychologique sur l'attaquant n'est pas négligeable.

Même dans un enchaînement rapide, prenez l'habitude d'aller au terme de chaque action. Ramenez toujours votre main dans son alignement naturel, reformez sans cesse votre garde. L'imprécision dans le combat est signe de confusion et annonce l'échec.

En cas d'attaque redoublée pied/poing de l'adversaire, gardez l'esprit clair. Parez d'abord le coup de pied puis le coup de poing. Votre première parade coïncide exactement au mouvement de replacement nécessaire face au coup de pied (recul assez important)-ni trop tôt, ni trop tard- la seconde, au mouvement de replacement face au coup de poing (recul léger ou effacement du buste). Vous devez être stable et immobile pour riposter. Votre déplacement devra donc être achevé avant que l'opposant ait pu retrouver sa garde.

CORRECT

INCORRECT !

Enfin, malgré son rôle défensif, la parade ne doit pas s'exécuter *dans un esprit de fuite.* Ne cédez pas devant l'attaque, ne la subissez pas ou vous finiriez par être vaincu. Soyez sur l'offensive, même en parant les coups adverses, ne le laissez pas développer ses enchaînements, ses plans d'attaque, mais troublez-le au contraire en tentant systématiquement d'exploiter chaque mouvement, en vous rendant imprévisible. Cette capacité précieuse à toujours pouvoir se porter vers l'avant, à toujours faire pression sur l'opposant, se travaille en assaut libre. Ceci fait l'objet du dernier chapitre.

Chapitre 5

POINTS D'IMPACT

CIBLE

Nu
Comme
Au premier jour
Tu es le Corps tremblant
De mille fragilités insignes.
Toi Corps,
Tout vibrant
De cordages
Et de cuirs
Je connais
Ta nature
Secrète
Je connais
Les moyens
De percer
L'arrogante
Cuirasse
De chair.
Je te touche,
Je t'atteins.
Je te tue.

Art Martial : le nom dit ce qu'il a à dire. L'enjeu d'un art guerrier, c'est la vie. Faites preuve d'humilité et ne soyez pas trop regardant sur les moyens de la préserver. Nous ne jouons pas.

Défendez-vous, mais défendez-vous vraiment.

Si vous considérez l'Art Martial comme une sorte de sport, vous êtes obligés de l'affaiblir, de l'affadir, en créant des règles et des interdits qui finissent par lui ôter son sens. Les «sports martiaux» qui ont supprimé les techniques dangereuses de leur répertoire pour éviter les blessures et pour pouvoir pratiquer en compétition, comme le Judo, la Boxe, la Lutte et les styles modernes de Karate ou de Kung-Fu, finissent par «oublier» ces techniques et perdent ainsi complètement le contact avec le réel. L'Art *doit* être ancré dans le réel. Si vous luttez pour vous même vous ne pouvez prétendre à rien. Aucune règle pour vous soutenir, pas de jeu, pas de deuxième chance.
C'est pourquoi les points d'impacts présentés ici ont deux caractères communs.
Le premier : ils sont accessibles par les techniques spécifiques du Jeet Kune Do.
Le second : les atteindre c'est *éliminer immédiatement la menace qui pèse sur vous.*
Certains de ces points sont extrêmement sensibles et c'est la douleur qui vous débarrasse de votre agresseur. D'autres sont invalidants : vous touchez une zone fragile et vous la brisez. Certains sont des points vitaux et l'impact peut entraîner la mort...

L'efficacité est le premier principe martial, le seul valable quand il s'agit de défendre sa vie. Il n'y a pas de techniques cruelles ou inhumaines en soi, il n'y a que des situations de combat. Sachez donc pourquoi vous luttez ; le vrai combat exige de vraies raisons et de vraies réponses, tout le reste est comme un jeu.

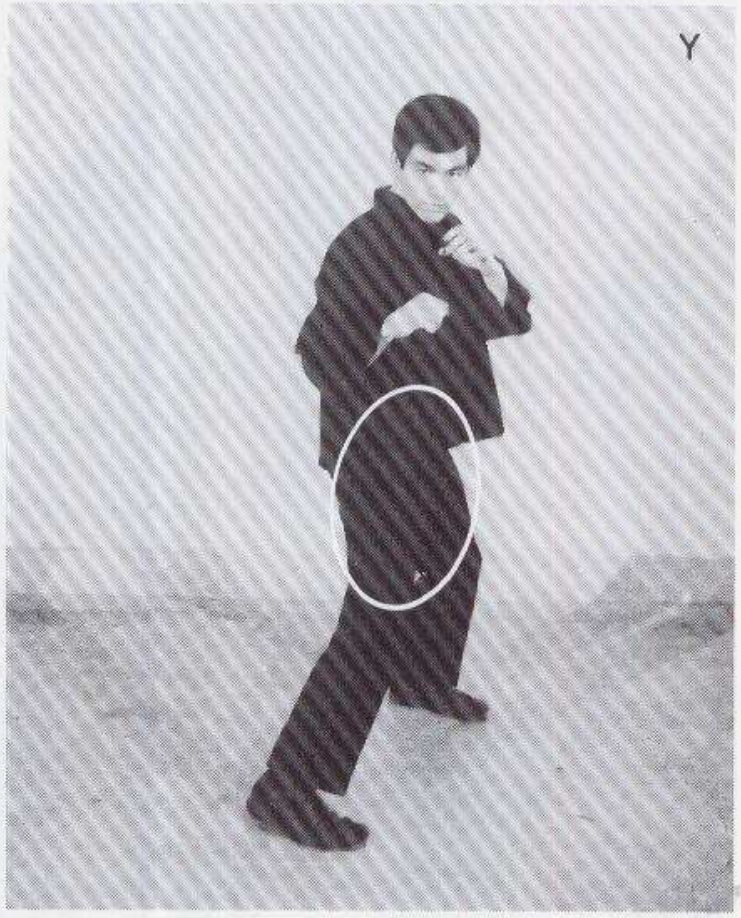
L'aine et les yeux

Ce sont les deux cibles essentielles, les deux points les plus vulnérables du corps humain (photo A, bas de page 117).
Un simple contact appuyé suffira pour mettre hors de combat n'importe qui, et quelles que soient sa puissance ou sa corpulence ; un coup violent peut avoir des effets dévastateurs et irrémédiables...

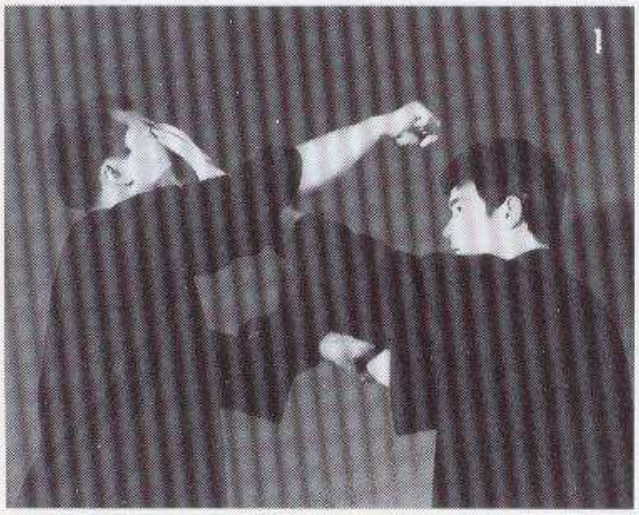
Les **coups au bas-ventre** et aux testicules sont proscrits par la plupart des pratiques martiales «sportives» et les combattants ajoutent encore une protection pour éviter tout risque... le résultat ne se fait pas attendre : ils sont parfaitement

incapables de tenir compte de ce type d'agression et se trouvent entièrement vulnérables hors de leurs sentiers battus. La plupart du temps, il est fort simple de les atteindre d'un coup de pied frontal (photo X).

La garde du Jeet Kune Do a été créée en tenant compte de cette éventualité (photo ci-contre). Dans cette attitude l'aine est parfaite-ment protégée par la jambe avancée, ainsi que par le type de déplacement utilisé. Cela sans que soient sacrifiées la vitesse ou la liberté de mouvement. De plus, et pour cette raison autant que pour sa relative lenteur, le coup de pied de la jambe arrière est très rare en Jeet Kune Do. En effet, lors de l'exécution du coup, le corps vient pour un court instant presque de face, exposant dangereusement le bas-ventre à une frappe imprévue, spécialement si la jambe arrière est déjà largement au-dessus du sol, en prévision par exemple d'un fouetté au visage.



La **pique aux yeux** (photo 1) est un geste fondamental, presque naturel, du combat. C'est sans doute la plus vive, la plus facile, la plus économique de toutes les techniques de main, qu'elle soit offensive ou défensive, et son effet est spectaculaire. Un adversaire blessé aux yeux ou seulement aveuglé pour un temps ne représente plus de danger et se trouve lui même sans défense. Elle a de plus l'avantage d'une allonge supérieure à celle du coup de poing, et de façon non négligeable, ce qui peut être très précieux dans certaines phases de combats rapprochés.



Les yeux sont *la première et la dernière cible* ; même si vous étiez saisi, partiellement bloqué, maintenu au sol ou en étranglement, il serait bien difficile de vous empêcher de l'atteindre dans une dernière tentative...

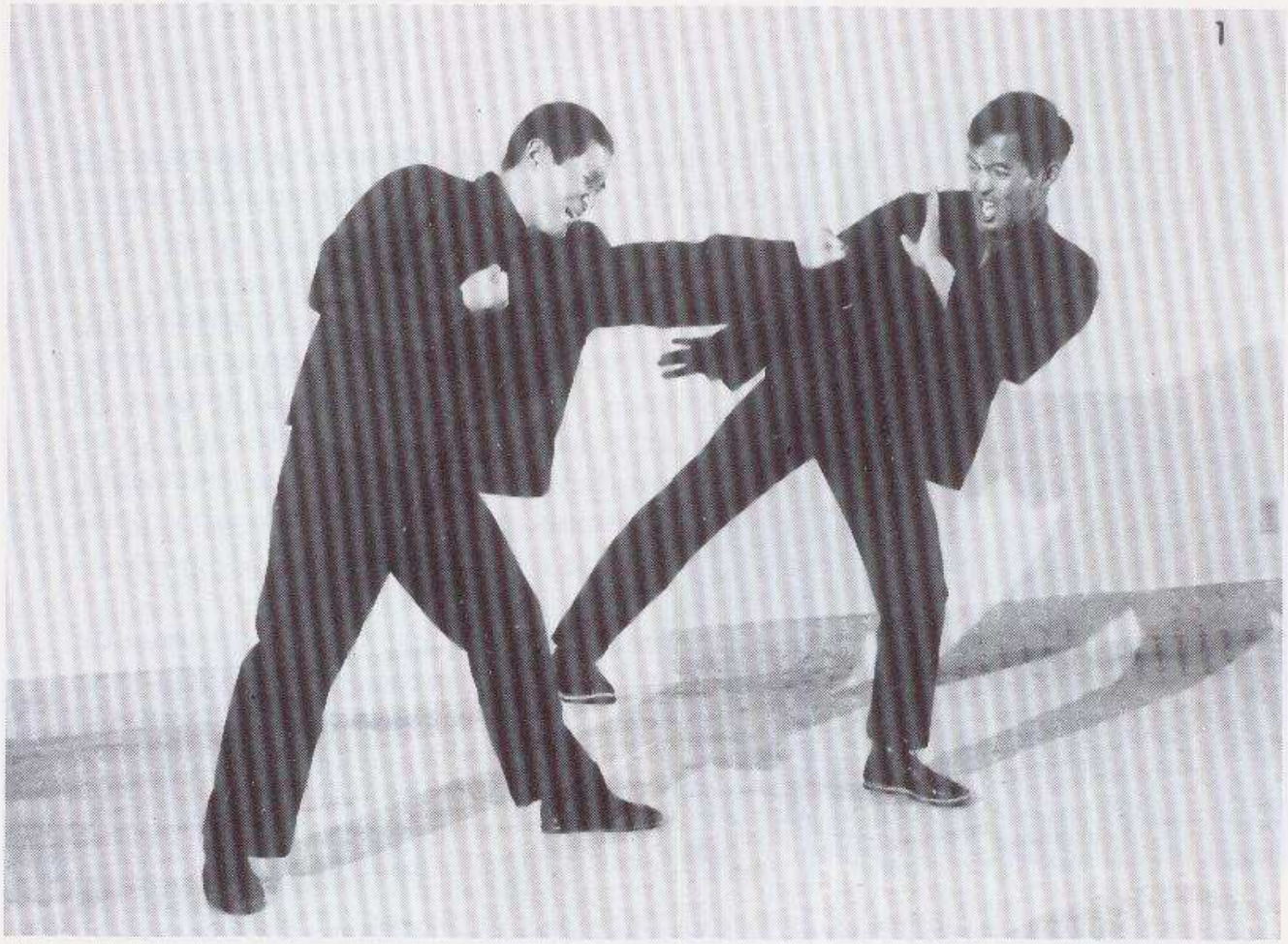
Les autres cibles

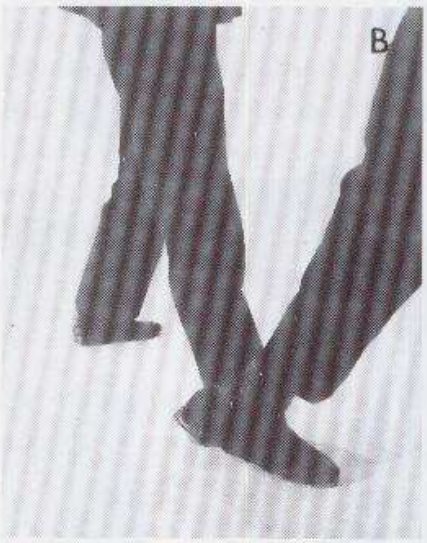
Elles sont déterminées, elles aussi, par leur accessibilité et leur vulnérabilité à l'impact (photo 1 et 2, bas de page 117). L'idée encore une fois n'est pas de marteler l'adversaire d'un grand nombre de coups mais de s'en débarrasser le plus vite possible. Plus l'engagement est long, plus vous courez de risque ; *vous ne devez pas vous le permettre.*

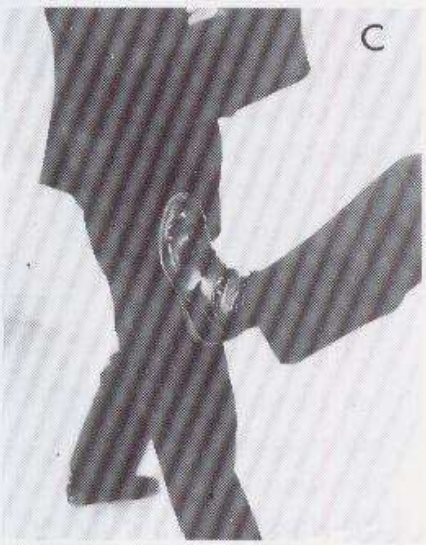
Le genou et la jambe* (photo A) sont dans une zone d'impact que les combattants ont intérêt à bien connaître. En effet, en face d'un adversaire en garde, c'est le plus souvent la cible la plus proche de vous et l'une des plus difficiles à défendre. C'est un appui au sol, donc relativement lent. Seul le déplacement, la capacité à attaquer avant l'autre et mieux que lui, peut permettre d'échapper aux coups vers cette partie du corps.
Avec de l'entraînement, il vous sera possible de devenir très dangereux par vos attaques aux jambes et vous développerez ainsi un art du combat très sûr, car vous risquez peu en contre et vous pouvez en revanche arrêter systématiquement toutes les tentatives offensives de votre opposant. Les combattants négligent parfois cette zone de frappe que ce soit en défense comme en attaque- et c'est un tort. La jambe, et surtout le genou, sont fragiles et il est relativement facile de diminuer suffisamment un adversaire, pour qu'en quelques coups bien placés il soit devenu incapable de bouger efficacement et donc totalement inoffensif (cf. vol. I, pages 24, 42...)

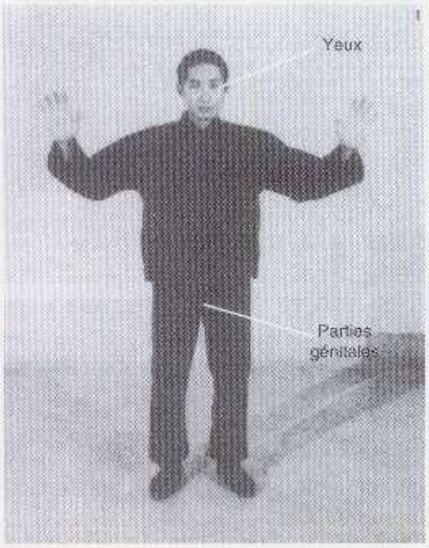
Cela va sans dire, c'est avec le pied que vous atteindrez la jambe avancée le plus efficacement et avec le moins de risques pour vous (photo 1 ci-contre). Bien qu'il soit possible d'utiliser un coup de pied en crochet, pour obtenir un effet vraiment net la puissance du coup de pied latéral bas est requise.
Le genou (photo A) pour sa fragilité sera votre cible privilégiée, mais en cas de combat rapproché il est facile et très efficace de viser la cheville, vulnérable (photo B), ou le bout du pied, très sensible. Pour contrer un adversaire sur l'attaque, le coup de pied d'arrêt, latéral ou même frontal si le temps vous manque, s'appliquera au niveau de la cuisse (photo C) de façon à stopper nettement sa progression vers l'avant. Vous pouvez par ailleurs travailler ces types de coup dans un esprit offensif.

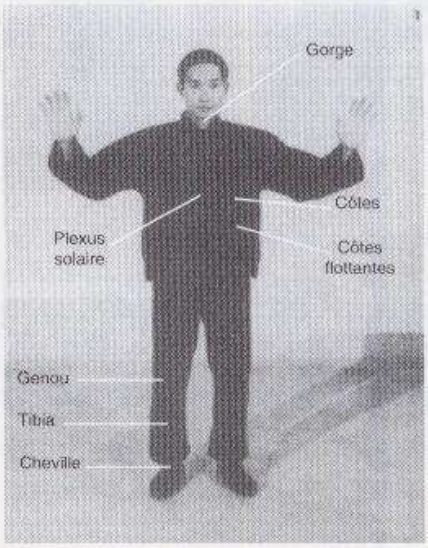
Le haut du corps est plus difficile à atteindre. Déplacement, parades, vivacité, souplesse, et bien d'autres éléments contribuent encore à accentuer cette difficulté contre un pratiquant entraîné ; mais tout ceci fait partie de l'art du combat et il vous appartient d'apprendre à le surmonter.

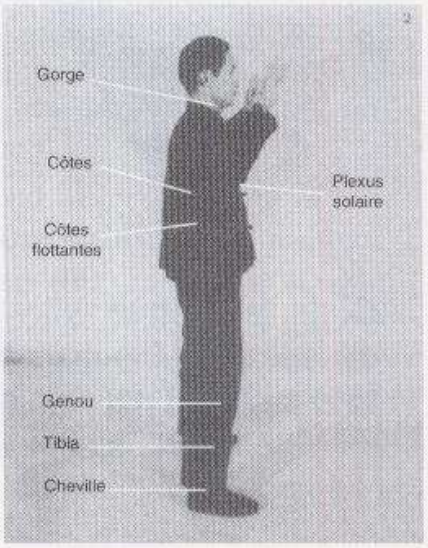












Points vitaux principaux et secondaires

Il est indispensable de connaître certaines zones d'impact sur le visage et sur le torse, qui ont elles aussi la particularité d'être extrêmement vulnérables, et parfois au moindre coup.

L'exemple le plus net, après les yeux, est sans doute **la gorge**. En dépit de la couverture qu'on lui accorde le plus souvent -le bras, l'épaule ou le menton-, constante chez un combattant d'expérience, il faut être à l'affût de l'ouverture qui pourrait vous permettre de l'attaquer de la pointe des doigts (Photo Y). Car vous n'avez besoin que d'une seule erreur de votre adversaire : vers cette cible, seules la précision et la vivacité sont nécessaires, pour le reste un coup un peu sec suffit à mettre hors de combat les plus forts.

Il est à noter que cette technique dangereuse ne fait pas partie de l'arsenal de coups autorisé par les boxes sportives. Certains combattants peuvent ainsi perdre un peu de leur vigilance et négliger d'assurer la protection intégrale de cette partie du haut du corps.

Cette technique extrêmement efficace suffit généralement à mettre fin au combat. On constate cependant que Bruce Lee peut enchaîner à tout moment par une saisie lui ouvrant de nombreuses possibilités.

La mâchoire est un peu moins difficile à atteindre et présente de plus, divers angles vulnérables. Ce sont ces raisons et quelques autres qui font d'elle la cible la plus connue et la plus visée par tous les boxeurs, qu'ils soient occidentaux ou asiatiques, sur les rings et en dehors. Bien sûr, et pour les mêmes raisons, la plupart des combattants sont très attentifs à ce risque.
L'effet d'un coup à la mâchoire peut être très spectaculaire. Une frappe sèche et vive à la pointe du menton ou juste sous l'oreille (photo page 15) et c'est le fameux «knock out» de la boxe anglaise : paralysie momentanée, voile noir devant les yeux, syncope... par ailleurs, sous certains angles et à mains nues, il est fréquent que la mâchoire se brise ou se déboîte sous le choc (Photo Y).

Le torse est quant à lui plus facile à atteindre et même si les effets sont souvent moins dévastateurs que sur les points précédents, il peut être avantageux de devenir un spécialiste de la frappe au corps, et cela dans une optique sportive comme dans une optique martiale : avec un peu d'entraînement un coup bien appuyé peut annihiler toute résistance adverse. C'est la zone d'impact qui vous permet le mieux de doser votre riposte, allant de la simple incapacité momentanée et la blessure, voir même jusqu'à la mort.

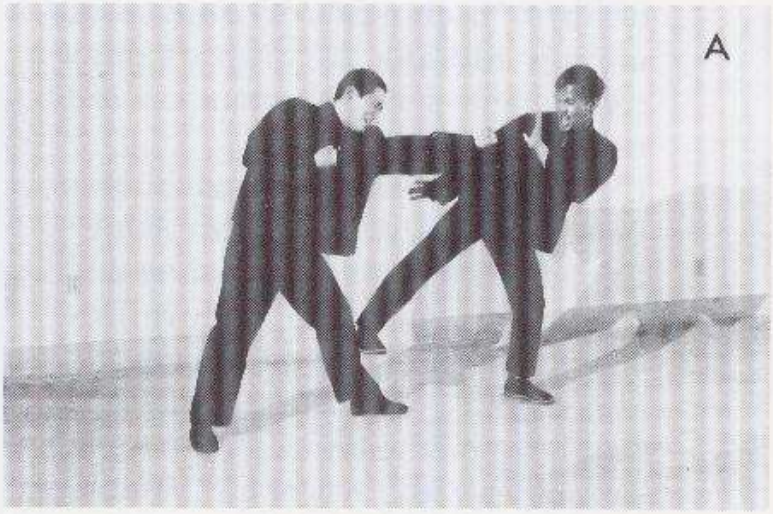
Les côtes, faciles à toucher, difficiles à protéger. L'adversaire en garde est toujours plus ou moins obligé de choisir entre son visage ou son torse et vous pouvez jouer de cela pour le surprendre. Toute cette zone est très sensible à l'impact. La douleur, la respiration coupée, voire même un effet de spasme au niveau du coeur empêchent toute réaction adverse pendant parfois près d'une minute. Il est fréquent aussi de briser les côtes, notamment celles qu'on appelle les côtes flottantes*, surtout si vous frappez au moment où votre opposant a le bras nettement levé : le relâchement musculaire et l'écartement plus important des os favorisent l'efficacité du coup.

Connu lui aussi pour sa grande vulnérabilité, **le plexus solaire*** est souvent visé et rarement atteint. Sa surface réduite, juste au dessus d'une sangle abdominale souvent puissante et peu sensible, la protection de la garde dont il bénéficie le plus souvent, font de cet endroit une zone difficile à toucher. En cas de réussite, l'effet, là encore, est spectaculaire : douleur violente, asphyxie, faiblesse générale et évanouissement... ne laissez pas passez l'occasion si on vous l'offre de mettre fin immédiatement au combat.

Comment frapper ?

Nous ne reviendrons pas en détail sur des éléments techniques déjà abordés ailleurs (cf. vol. II), mais il convient d'en faire un rappel.
Frappez juste, c'est frappez *sèchement* et dans l'idée de finir sur un coup unique.

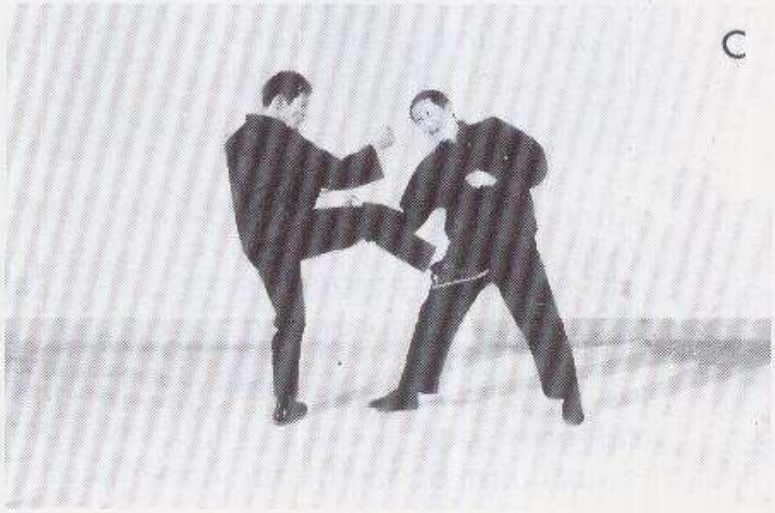
Pour l'efficacité du **coup de poing**, il est nécessaire de disposer la main correctement de façon à ne pas vous blesser vous-même. Les doigts doivent être convenablement repliés, le pouce sur les deuxièmes phalanges, le poignet bien dans l'axe du bras. Si vous respectez ces simples conditions vous pouvez heurter du poing des surfaces extrêmement dures sans vous casser la main ou le poignet... même si vous avez raté l'adversaire et touché le mur !


A

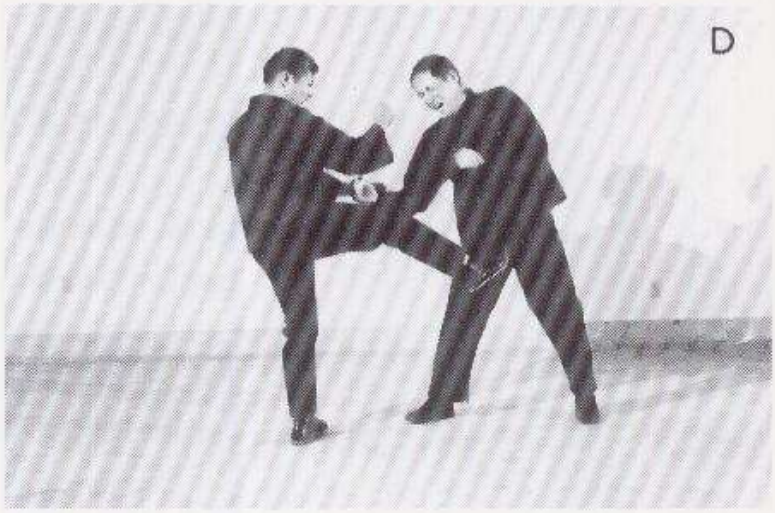
B

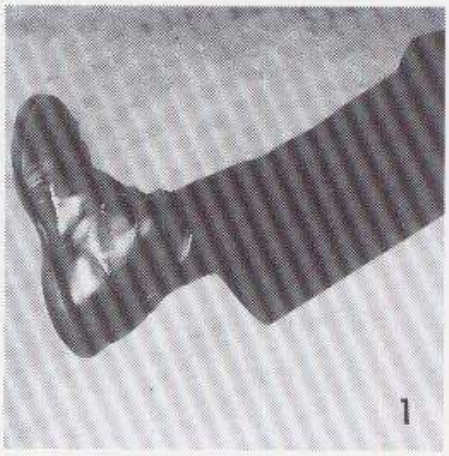
Pour l'efficacité du **coup de pied**, envisagez votre pied comme une arme à multiples facettes. Le dessous du pied est fréquemment utilisé, notamment pour les coups latéraux, mais vous devez aussi penser au «tranchant» du pied (photo A), surtout si vous êtes chaussé.
Occasionnellement vous pourrez toucher avec le talon (photo B).

C'est une frappe qui peut être très dure (cf. vol. I, p. 76).
Dans un coup de pied en crochet ou frontal le point de contact s'établit avec le bout du pied (photo C), la plante du pied (photo D), ou même le dessus du pied (photo E). Si vous n'êtes pas chaussé, c'est la plante du pied qui vous offre le moins de risque de


C

blessure et le plus d'efficacité ; frappez du bout du pied demandera un entraînement sérieux préalable et le dessus du pied est alors déconseillé pour sa fragilité. Certains coups peuvent se donner avec le tranchant intérieur du pied (photo 1), cependant cette surface est généralement réservée aux balayages.





Tranchant, pointe, talon... le pied offre un éventail varié de zones d'impact à effets différents.

Cette connaissance des principaux points vulnérables du corps humain est précieuse et doit vous aider à comprendre le véritable sens de l'Art Martial. C'est aussi une responsabilité que vous ne devez pas négliger. Ne recherchez pas le danger, sachez toujours ce que vous faites si vous vous battez, sachez juger des situations : ne confondez pas un simple heurt avec un véritable engagement vital, soyez calme et réfléchi.

En cas d'engagement ne soyez pas «boxeur» ; construisez toute votre tactique de combat autour de ces points d'impact. La *première nécessité* sera de préserver les vôtres de toute agression. La *seconde nécessité* sera de toucher le plus vite possible votre opposant sur l'un de ces points. Veillez à ne pas intervertir la hiérarchie : la défense passe avant l'offensive.
Si vous suivez ces conseils votre façon de combattre évoluera beaucoup. Il ne s'agit pas de donner plus de coups que l'autre mais de n'en donner qu'un, définitif, et de n'en prendre aucun. Travaillez toujours dans cet esprit.

Chapitre 6

ASSAUT LIBRE

ASSAUT LIBRE

Comme lire entre les lignes
et délier les couleurs,
Marcher sans crainte des sentiers perdus,
Naviguer sur la mer,
Comme on se fait de la bête étrangère
Une amie,
Le Combat s'apprivoise
Et nous lie.

Restons face à face
Sans un bruit.
Indulgents
Regardons-nous agir
Et respirer
A l'unisson.

Hissons la voile !

En apprentis-sorciers d'orages mécaniques,
De faisceaux d'énergies en éclats sonores,
Défions-nous du regard
d'édifier tout ensemble
Cet étrange domaine
De courbes, de spirales
Et d'envolées soudaines,
Où l'on se sent si bien.

Restons face à face
Sans un bruit
Et laissons le Combat nous unir,
Laissons-le prisonnier de nos bras
Comme d'un cercle alchimique
Pour qu'il nous guide au cœur,
Où nous avons voulu
Etre Libre.

Malgré tout ce qui vient d'être dit sur l'aspect sportif de certains arts martiaux, l'assaut libre, combat amical d'entraînement ou de compétition, reste probablement l'une des meilleures écoles pour améliorer votre niveau général. Tout en restant très loin des conditions véritables du combat réel, c'est sans doute ce qui s'en rapproche le plus. Bien sûr il restera toujours le problème des protections diverses qui vous alourdissent, affectent votre vision, vos mouvements et vous incitent à négliger la défense ; des interdits et des limites de toutes sortes, des règles qui amoindrissent la qualité martiale de l'assaut... néanmoins, tant que des méthodes nouvelles, des protections plus sophistiquées ne seront pas inventées pour rendre à ce type de travail un peu plus de réalisme, il faudra bien en passer par là. Ne pas lutter de cette façon serait comme d'apprendre à nager hors de l'eau ; cela ne servira pas dans le naufrage.

De toute façon, quel que soit le stress développé par la compétition, quel que soit l'engagement du combat, quel que soit l'enjeu, *rien ne peut remplacer le risque de mort ou de blessure de l'engagement vital.*

Faites donc de la compétition, mesurez-vous aux autres, même si on vous interdit de frapper au-dessous de la ceinture ou avec les jambes, même si on vous interdit de toucher votre adversaire, même si on vous interdit de le frapper... Ne vous y arrêtez pas cependant, percez l'artifice de ces limitations et apprenez ce qui vous manque. Apprenez à frapper avec puissance, à travailler la distance, à parer, à esquiver avec habileté même si le style que vous avez choisi ne le favorise pas.
Le combat réel réclame un *art martial total*. Vous devrez manœuvrer votre agresseur, contrôler toutes ces tentatives -tout est possible- pour pouvoir le vaincre finalement sur vos points forts. Aucune faiblesse n'est permise.
C'est en pratiquant très régulièrement en assaut que vous parviendrez à être le plus *libre* possible, sans insuffisances techniques, sans hésiter sur le coup à effectuer, sans temps de retard. De cette façon seulement vous pouvez pratiquer *sans penser*, en imposant votre rythme, en pressant votre adversaire par vos attaques constantes, sûres et précises -ceci est encore, là aussi, la meilleure des défenses- et l'esprit disponible pour envisager lucidement le combat et échafauder des plans tactiques.

Quelques conseils sur quelques points parmi d'autres pour vous aider à rentabiliser au mieux ce type de travail.

Le combat au poing

Ce n'est pas pour rien que les boxes qui privilégient le travail des poings -telle que la boxe anglaise- sont souvent, et paradoxalement, considérées comme les plus dures. Car, si les jambes ont un rôle tactique et physique fondamental, les mains sont les instruments les plus habiles et les plus redoutables du combattant. Tout finit par elles. Les jambes sont contrôlables, on peut les priver

de leur efficacité par un simple contact, les mains sont insaisissables et vives comme la pensée, elles sont comme l'extension de notre volonté, prêtes à frapper, à fendre, à saisir... imprévisibles.

A la dextérité des mains de votre adversaire, à leur vivacité, vous ne pouvez opposer qu'une dextérité et une vivacité supérieure. Développez votre maîtrise des parades et pour cela respectez la **bonne attitude en garde** (photo A).

A

Assurez-vous que votre bras et votre poing sont bien dans l'alignement de l'arête du nez. Ne laissez pas tomber vos poings au niveau du ventre (photo B) par nonchalance ou par facilité. Le haut du corps, le visage est entièrement exposé et malgré la sensation fausse de sécurité que vous pourriez ressentir, vous n'avez pas le temps de réagir en cas de frappe vive.

Les mains placées trop haut autour de la tête (photo C), vous abandonnez en quelque sorte le terrain à votre opposant. Il n'est plus possible de réagir efficacement sans replacer au préalable ses poings dans une position moins rigide et moins contractée, il est impossible de tenter de garder l'alignement central sur lequel doit venir glisser les attaques, le bas du torse est livré entièrement, et cela d'autant plus que votre vision est amoindrie par les gants.

B

Une position trop latéralisée (photo D) vous empêchera d'utiliser la main en retrait aussi bien en défense qu'en attaque. Votre équilibre et votre capacité de mouvement sont moins bons.

Trop de face (photo E) et vous êtes beaucoup plus lent dans vos déplacements. Vous exposez aux coups adverses certains points vulnérables de votre corps.

E

D

C

La qualité de ce coup de poing dépendra aussi beaucoup de la **bonne position de votre corps**. De la façon dont vous répartissez votre poids sur vos appuis au sol.

Deux jambes trop largement écartées (photo A) donnent une impression illusoire de solidité. En fait cette position trop statique, trop rigide, vous rend fragile et de plus ne permet pas une bonne rotation des hanches lors de la frappe, ce qui réduit considérablement la puissance des coups. En outre il est impossible de donner un coup de pied à partir de cette attitude sans changer nettement la position de vos appuis et sans transférer le poids du corps.

Les deux pieds trop rapprochés (photo B) donnent pour leur part une impression de vitesse et de mobilité mais les inconvénients sont à peu près similaires : fragilité et équilibre instable par manque d'assise, peu de puissance dans les coups, car si la rotation des hanches est possible elle n'aura que peu d'amplitude et vous ne tirerez aucune force du sol.

A

B

Ne frappez pas avec le buste en retrait par rapport à vos points d'appui (photo C). Cette position vous prive de toute puissance de frappe et d'une bonne part de votre équilibre. L'efficacité de votre frappe demande que vous soyez bien stable, avec le poids du corps légèrement sur la jambe avancée de façon à pouvoir pivoter autour d'un axe qui va de l'épaule au pied (cf. vol. II, chap. 2). Ne cherchez pas à frapper tout en reculant, sous peine de confusion et d'inefficacité. Parez en reculant mais ne tentez pas de riposter tant que vous n'aurez pas retrouvé la distance de combat et la stabilité. La force du coup n'est pas musculaire, elle vient du sol

et du mouvement de rotation des hanches. Ceci implique que les deux pieds soient fermement campés, prêts à la frappe et non pas occupés à autre chose. Reculez, stoppez, frappez et si c'est nécessaire, reculez encore, stoppez, frappez. Dans cet enchaînement, apprenez à être imprévisible, apprenez à jouer avec cette frontière dangereuse : la distance de frappe.

C

Ne frappez que si vous pouvez y mettre la puissance maximum.

La position inverse -le haut du corps vers l'avant, au-delà de l'axe de sustentation* (photo D)- est tout aussi médiocre dans une véritable perspective martiale. C'est une mauvaise habitude rapidement prise à l'entraînement, notamment parce qu'elle donne une allonge supérieure pour *toucher* le partenaire. Malheureusement, dans cette attitude en complet déséquilibre, les coups n'ont aucune puissance d'impact. De plus, le visage est largement offert comme cible aux tentatives adverses et vous risquez de vous faire projeter au sol par un pratiquant habile dans cette forme de combat.

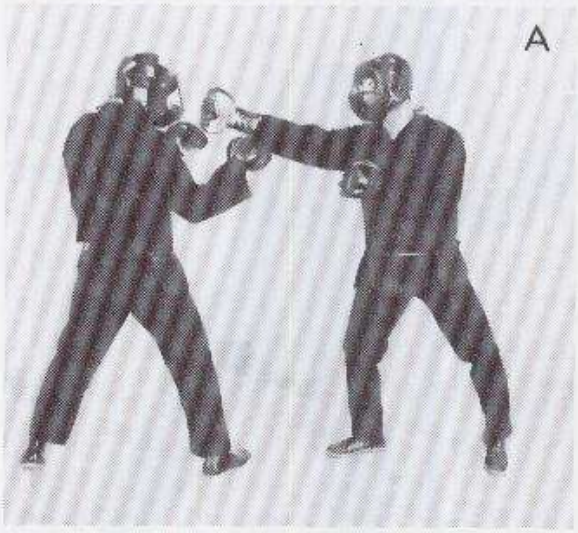
D

éléments technico-tactiques*

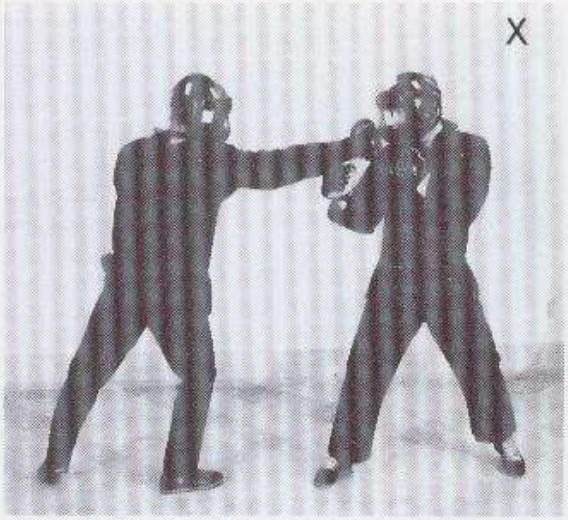
Spécialité du boxeur, savoir **enchaîner les coups** est une grande force qui révèle toujours un combattant de bon niveau. La meilleure façon d'aborder un assaut c'est de tenter de mettre rapidement l'adversaire en défense, de le rendre prisonnier de notre technique, en frappant posément sous tous les angles et en envisageant chaque coup dans un ensemble, l'un à la suite de l'autre et préparant le suivant. Marchez sur lui. Restez sobre dans vos mouvements, soyez sûr de toucher à chaque fois, privilégiez les frappes directes. Un combattant qui subit une telle pression est limité dans ses réactions.

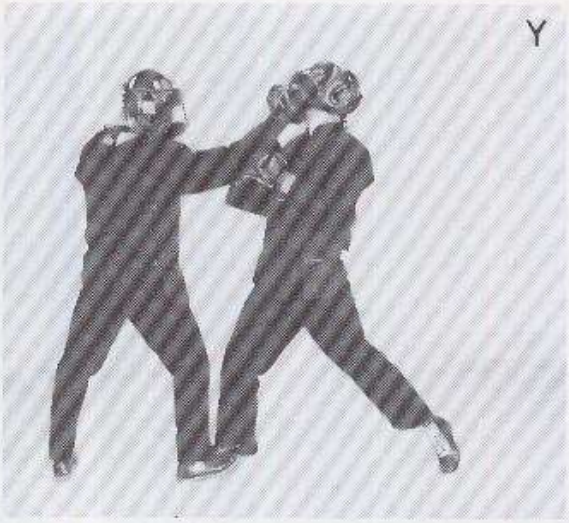
Son énergie est entièrement consacrée à la défense et aux rares possibilités de contre-attaque que vous lui laissez. Il est entré dans une système de combat où il n'a plus l'initiative. Chacune de ses actions est une mesure d'urgence, un *geste obligé*. Il devient alors facile de prévoir ce qu'il va faire et par la suite, au plus haut niveau, de le conduire immanquablement à la défaite en l'amenant à réagir exactement comme vous le désirez.
En combat, attendre est ce que vous pouvez faire de pire. Laissez-le respirer, laissez-le réfléchir, aussitôt votre opposant devient imprévisible et dangereux. Et peut-être est-ce lui qui ne vous rendra jamais l'initiative. De même, chaque erreur est sanctionnée, un geste de trop ou imprécis, une insuffisance technique, un mauvais déplacement et il en profitera pour reprendre le dessus. Considérez le combat comme un mécanisme impitoyable et infaillible et tâchez, à l'entraînement, de vous rapprocher de la perfection en supprimant l'à peu près. Pensez toujours que votre adversaire ne fera pas de faute.
Peu à peu, donnez plus d'intensité, plus de mordant à ces enchaînements pour réduire le temps de combat, sans que votre opposant est eu *une seule chance* de vous vaincre. Attention cependant, s'il n'est pas bon d'attendre, il est aussi mauvais d'être impatient. Précipitation, agressivité, autant d'éléments qui se retourneront immanquablement contre vous, face à un combattant expérimenté.

Soyez juste. Ni en deçà, ni au-delà de ce qui doit être fait. Evitez les mouvements saccadés, étriqués. Allez à l'essentiel avec décision, sans «prévenir». Ceci réclame certes de la vivacité mais surtout une qualité qui lui est complémentaire et supérieure encore : la capacité à **maîtriser le temps d'attaque** -le timing*-.
Aller vite ne suffit pas pour être efficace. Encore faut-il percevoir le bon moment pour frapper, le bon moment pour agir. Votre vitesse doit être exploitée au maximum. Pour cela, il est nécessaire de contrôler en permanence deux éléments essentiels : l'espace et le temps.
Sans une bonne estimation de ces paramètres vous ne pouvez espérer dominer totalement le combat. Ainsi ils conditionnent, entre autres, l'efficacité de vos frappes. Tout se joue sur une fraction de seconde ou sur quelques centimètres, ce qui aboutit au même résultat. Qu'il s'agisse d'un simple problème de distance —vous frappez de trop loin (photo A)— ou d'un problème de temps d'attaque —vous vous déplacez et la frappe part une fraction de seconde trop tôt (photo X)— dans les deux cas vous n'atteignez pas votre cible et vous êtes, comme on dit, «dans le vent». Si par ailleurs vous aviez un temps de retard, vous voilà trop


A

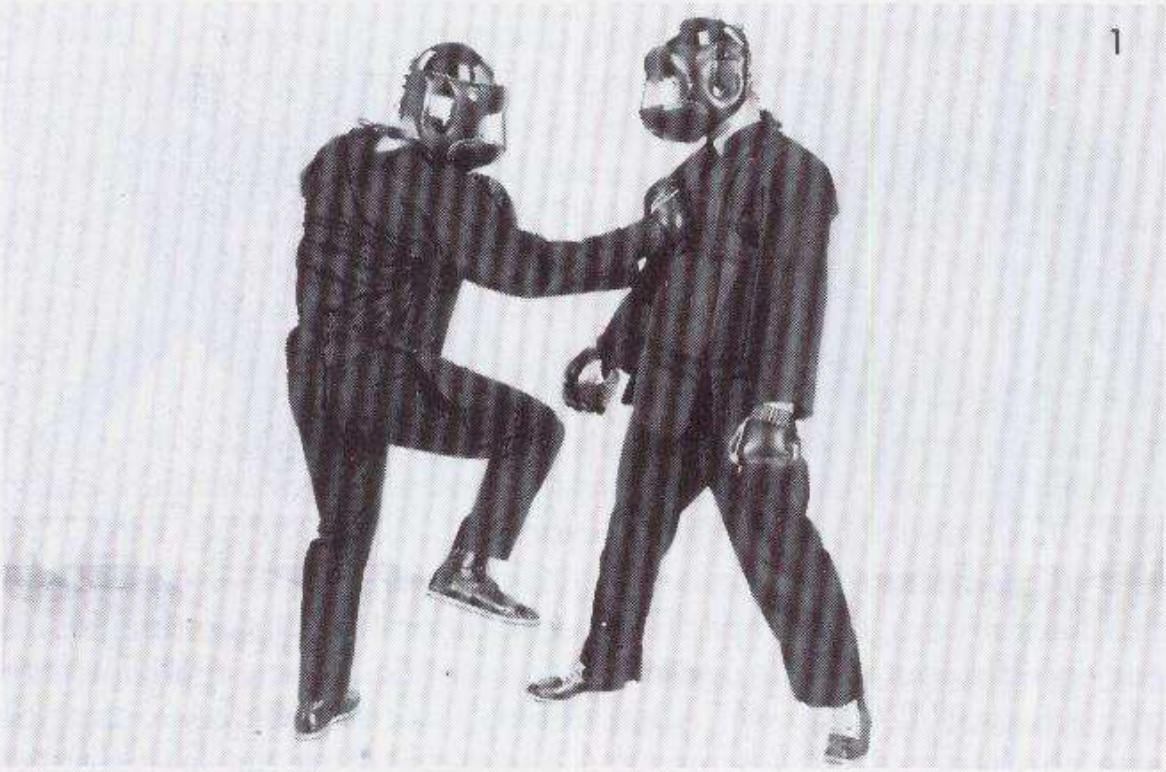
près du but (photo Y) et même si la tête est repoussée en arrière, le coup n'a cependant pas encore atteint sa pleine énergie et l'impact se produit beaucoup trop tôt pour que son effet soit vraiment marquant.
Cette perception juste du temps et de l'espace peut s'appliquer à des éléments plus subtils : l'adversaire a frappé et se remet en garde un peu trop lentement, il laisse deviner son rythme d'attaque et de déplacement, il se déconcentre une seconde, il est trop tendu ou au contraire trop relâché... toute faiblesse est exploitable à celui qui en a la *clairvoyance*.
Vigilance et lucidité en combat libre vous feront progresser vers cet état de l'esprit si difficile à atteindre.





Au plus haut niveau, cette capacité des grands pratiquants à «deviner» l'autre devient en effet tout autant une maîtrise mentale qu'une maîtrise technico-tactique (cf. vol. II, chap. 6). Aller *au plus juste* sans erreur demande une parfaite confiance dans ses moyens, un esprit libre de tout doute. Une hésitation et c'est la rupture du mouvement que votre vis-à-vis s'empressera d'exploiter. L'idée sera de briser votre rythme en s'engouffrant dans la brèche décelée.
L'art de briser l'esprit offensif adverse, de contrecarrer même ses moindres velléités, est l'expression la plus élevée de la maîtrise du temps d'attaque.
Il est très difficile de reprendre le dessus après une interruption soudaine, imprévue, d'un enchaînement. L'esprit a toujours tendance à vouloir continuer son plan d'action et pendant un instant le combattant perd de sa concentration. Si vous devez subir une réaction imprévue et surprenante de votre opposant, efforcez-vous de maîtriser ce contre-temps dans votre rythme, d'être assez libre pour l'accepter aussitôt et pour le dominer, reprenant ainsi la direction du combat à votre compte.
Pour éviter de donner prise à l'autre, l'essentiel encore une fois est d'être imprévisible. Moins on lira votre système d'attaque, plus vous serez dangereux, mieux vous contrôlerez celui de vos opposants. Travaillez librement, toujours en fonction de la situation présente et non en fonction d'un schéma offensif ou défensif prédéterminé. Préparez le moins possible vos

coups, n'armez pas vos coups de pied (photo 1) et vos coups de poing, ne manifestez rien. Enfin travaillez sans cesse le déplacement. Ceci est la clé de tout. Profitez du travail en assaut pour l'améliorer toujours et concentrez-vous essentiellement sur lui. Toutes les qualités que vous développerez, vigilance et lucidité, souplesse, économie de mouvement, calme intérieur... sont absolument fondamentales. L'efficacité de votre déplacement conditionne d'énormes progrès que vous pouvez faire par la suite dans l'art du combat. Vous vous jouerez facilement de tous vos adversaires plus lents ou moins précis, quelles que soient leurs qualités par ailleurs. Vous pouvez devenir intouchable, inarrêtable, imprévisible...



Quelques erreurs à ne pas commettre...

C'est encore en assaut que vous pouvez non seulement travailler sur l'amélioration de vos qualités mais aussi tenter peu à peu d'éliminer vos défauts et de ne pas refaire les mêmes erreurs. Il y a, là aussi, quelques conseils simples à suivre pour des progrès rapides.

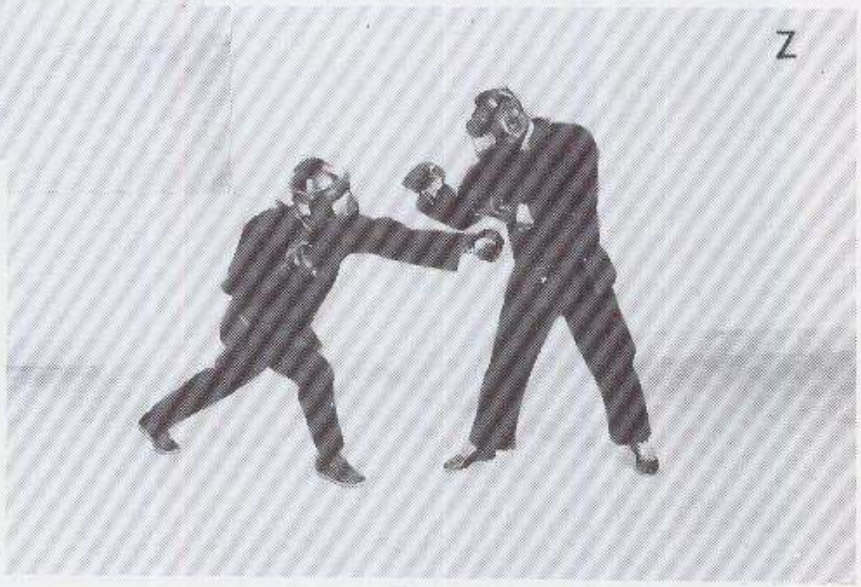
Tout d'abord, règle simple mais indispensable et qui vous demandera une bonne condition physique (cf. vol. II, chap. 1), **ne vous arrêtez jamais,** sauf pour frapper. Même apparemment statique votre corps bouge : vos genoux sont souples, votre torse évolue selon des principes que nous verrons plus loin. Vous devenez difficile à toucher, vos propres attaques sont plus dures à percevoir et sont plus rapides et plus précises, les coups font moins mal. L'immobilité c'est la défaite.

En assaut, **apprenez à être patient**. La justesse n'est ni lenteur ni précipitation. Construisez posément une victoire sans concession. Ne dépensez pas plus d'énergie qu'il n'est nécessaire, frappez à coup sûr et avec toute votre détermination. Sur un ring, «ciblez» votre partenaire, acculez-le dans un coin et ne le lâchez plus ; mais encore une fois ne dépensez pas votre influx inutilement en frappant dans tous les sens et de façon désordonnée.

Ne tentez pas d'atteindre un adversaire à distance limite. Frapper avec une extension du corps (photo A) est toujours dangereux et rarement efficace. Votre coup n'a pas de puissance, même s'il atteint sa cible, ce qui n'est pas

toujours le cas. Vous vous livrez inconsidérément à un contre du poing, voire du pied à l'aine ou à la jambe d'appui, car il vous a été impossible de contrôler la jambe adverse lors de votre tentative. Il est aussi très possible à un spécialiste de vous jeter violemment au sol.

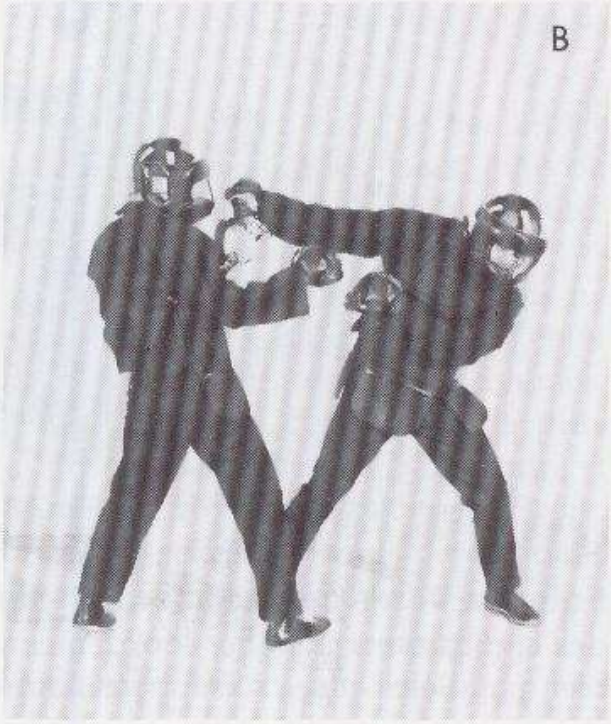
D'une façon générale **choisissez vos techniques en fonction de la distance**, et non pas parce que vous préférez telle ou telle d'entre elles. Ne frappez pas «sur» votre opposant, mais toujours *à travers lui*.



La mi-distance demande que vous privilégiez la garde classique, avec frappe du poing avant et la main en retrait pour intercepter. Les jambes se neutralisent (photo X).
Dès que la distance diminue, privilégiez les coups de poing circulaires, crochets, uppercuts, les coups au corps des deux mains. Les genoux sont utilisables mais les jambes n'ont pas d'action réellement offensive.
En revanche, la distance supérieure n'autorise plus les coups de poing (photo Z). Les conséquences seraient celles que nous avons déjà décrites. C'est la distance privilégiée pour le travail de jambe, celle où le déplacement compte le plus, qu'on veuille contrôler de loin l'adversaire ou au contraire s'en rapprocher.

Pour la densité, la force d'impact du coup de poing, la base au sol doit être extrêmement solide. Ne frappez jamais en plein déplacement —mais vous pouvez esquiver ou parer tout en frappant—, **ne frappez jamais avec des appuis instables ou levés au-dessus du sol** (photo A). Vous pouvez éventuellement, lorsque vous frappez d'un direct bras avancé, décaler votre pied arrière d'un pas court sur le côté. votre frappe en aura plus de puissance.

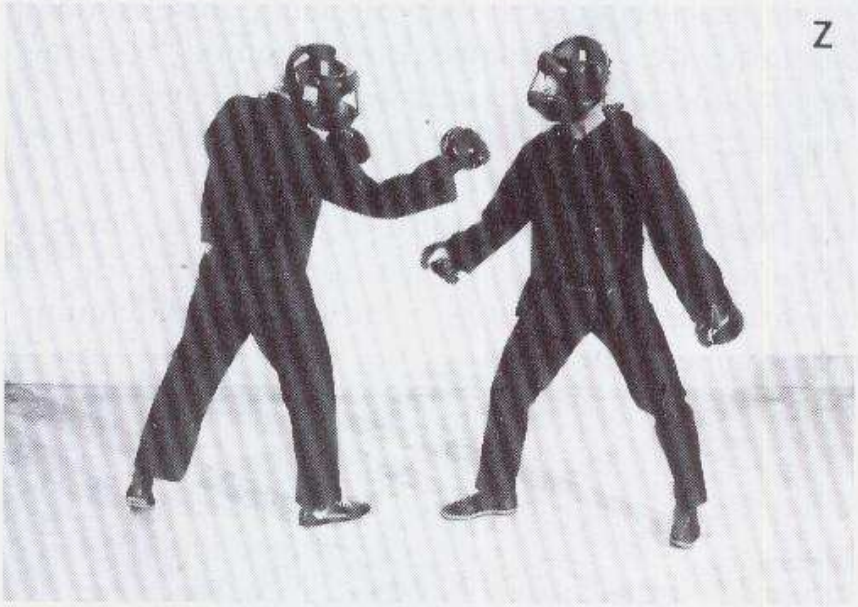
Méfiez-vous de l'instinct de conservation. Il est difficile de se débarrasser de certains réflexes d'auto-protection qui vous mettent rapidement en difficulté.



Ne frappez pas avec le haut du corps très en retrait, comme si vous vouliez échapper à un «mauvais coup» (photo B). Le résultat est contraire au but recherché : inefficacité de votre coup de poing, mise en danger immédiate et prise de confiance de l'adversaire. L'engagement réclame une parfaite cohérence, une confiance absolue. S'engager, c'est s'engager entièrement, sans ambivalence ni arrière-pensée. C'est une des conditions du succès.

Ne détournez pas la tête brusquement, en réflexe, lorsque vous sentez venir le coup (photo X). Vous vous privez de tout moyen de défense, parade, esquive, contre-attaque et vous laissez entièrement le champ libre à votre opposant pour enchaîner les frappes.

Soignez votre déplacement en toute circonstance. On voit trop souvent des combattants marcher lourdement, comme à la promenade, les deux pieds bien parallèles et se croisant constamment. Cette démarche est un déséquilibre permanent ; un adversaire un peu habile saura vite vous le faire comprendre (photo Y). C'est pendant les combats amicaux, sans enjeu vraiment important, que vous pouvez améliorer ce type de détails ; il se pourrait bien qu'il soit trop tard par la suite...



De même vous devez comprendre la leçon quand un pratiquant plus expérimenté sanctionne vos **erreurs de garde** (photo Z). Combien de séries à la face avez-vous reçu parce que vous reculiez en catastrophe sans respecter l'attitude juste ?

Cette liste de conseils pourrait s'allonger indéfiniment. Tâchez de toute façon de toujours travailler *dans l'esprit*, avec la concentration, la vigilance, la sincérité requise. Soyez dur avec vous-même et tirez leçon de tout. Le jeu ne doit pas masquer l'enjeu du travail. Votre ambition doit être de *devenir libre de pouvoir réagir à ce que la situation commande*. Rien n'est fixé à l'avance.

Esquiver

Ne pas se laisser atteindre, ne pas se laisser manœuvrer, est une des règles primordiales du combat. Le déplacement, la parade, en sont les bases, mais on oublie parfois un élément très important qui peut décupler l'efficacité de votre défense : la maîtrise des mouvements du corps dans l'espace.
Lors d'un déplacement, d'un engagement, d'un réflexe défensif, le corps ne doit pas rester rigide mais au contraire très libre et très souple comme celui d'un danseur, pour pouvoir *s'ajuster* aux moindres mouvements adverses. L'idée maîtresse de ces techniques est là : s'adapter de la façon la plus *économique* possible à toute tentative de l'opposant pour mieux le surprendre et pour mieux contre-attaquer ; *échapper au coup tout en restant à distance de frappe.* Attention, le mouvement ne doit en aucun cas être excessif : vous perdez dans ce cas là, vitesse, équilibre, possibilité de contre, maîtrise du combat...

On peut **esquiver par effacement d'une épaule**.

> Quand l'adversaire tente de vous toucher d'un direct, faites pivoter vos épaules vers la gauche ou vers la droite, tout en amenant l'essentiel du poids du corps sur le pied en pivot, qui ne bouge pas. Le pied droit quand vous faites une rotation vers la gauche, le pied gauche quand vous faites une rotation vers la droite. Le genou est légèrement fléchi. Faites suivre le mouvement défensif de l'esquive d'un coup de poing direct ou d'un uppercut.
> La frappe en uppercut est puissante et permet surtout d'esquiver «vers l'extérieur» quand l'adversaire se trouve dans la même garde que vous. Ainsi vous éviterez le risque d'un contre de sa part et vous pourrez viser les côtes flottantes et les flancs.

Cette esquive a beaucoup d'avantages. Elle est plus rapide qu'un déplacement de tout le corps, qu'un bloquage ou même qu'une parade-riposte. En effet le mouvement défensif de l'esquive est *le même* que le mouvement offensif du coup de poing (cf. vol. II, chap. 4). De plus vos deux mains sont entièrement libres de frapper et peuvent le faire avec beaucoup de puissance. Néanmoins la prise de risque est importante ; pour réussir une esquive parfaite, le poing doit véritablement vous effleurer. Inutile de préciser que votre timing doit être d'une extrême précision et votre confiance, totale.

On peut **esquiver par oscillation latérale et avant-arrière**. Ceci, comme d'ailleurs tout ce qui concerne les esquives, est une spécialité des boxeurs «à l'anglaise».

> En phase d'observation ou à distance de frappe, ne restez jamais immobile. Ne vous laissez pas cibler par votre adversaire en gardant un mouvement constant avec le haut du corps, dans toutes les directions sur le plan horizontal. Il s'agit d'une oscillation d'assez courte amplitude de façon à ne jamais sacrifier l'attitude et l'équilibre général du corps. Votre poids passe

très légèrement d'un pied à l'autre, l'oscillation vient du fléchissement du genou et d'une mobilité tout en souplesse au niveau des hanches. Si vous esquivez un direct par un mouvement de retrait, apprenez à revenir immédiatement vers votre vis-à-vis en enchaînant ce mouvement de retrait par une oscillation vers la gauche ou vers la droite puis légèrement vers l'avant. L'idéal serait que son poing passe juste au dessus de votre épaule.
Sur l'attaque adverse, ce type d'esquive vous ouvre souvent la possibilité d'un coup de poing court et puissant du type crochet ou uppercut. Vous pouvez profiter de votre position pour entrer plus nettement encore dans sa garde, en enchaînant des deux mains au corps.
Travaillez cette esquive *sans lui donner de rythme prévisible*, sans quoi l'effet serait inversé et votre opposant n'aurait aucune difficulté à vous dominer. Ne négligez jamais de préserver votre garde.

Encore une fois, cette façon de s'adapter au plus juste aux attaques de votre adversaire sans avoir à le toucher pour le saisir, dévier ou bloquer le coup... vous fait gagner un temps précieux. Vos deux mains sont libres pour frapper, votre esprit n'est mobilisé par rien d'autre que par votre propre offensive. De plus, elle rend votre visage difficile à atteindre, elle facilite l'esquive éventuelle par effacement de l'épaule, elle trouble votre adversaire en créant une confusion sur vos intentions offensives et défensives. Ce mouvement permanent doit rendre imprévisible toutes vos initiatives, le temps et l'angle d'attaque, la direction de vos déplacements, de vos rotations, etc. Quand il tente de vous frapper, ne marquez pas de réaction trop vive, tendue, mal contrôlée. Essayez de préserver l'économie du geste, la fluidité du mouvement.
La simplicité parfaite de cette esquive en fait l'une des plus difficiles à maîtriser. La dimension technique est pour ainsi dire inexistante et l'efficacité passe par d'autres biais. Il faut parvenir à un relâchement total du corps et de l'esprit tout en maintenant une concentration parfaite, il faut évacuer toute tension qui pourrait vous faire réagir à contre-temps, et combattre avec calme et lucidité. Travaillez-la assidûment et vous progresserez sur bien d'autres points, tant les qualités que ce geste simple demande sont fondamentales pour les Arts Martiaux dans leur ensemble.
Cette oscillation sur le plan horizontal, s'accompagne généralement d'un mouvement de même type sur le plan vertical qui la complète jusqu'à faire un ensemble.
On peut ainsi **esquiver par oscillation de haut en bas**, essentiellement pour varier le mouvement permanent du haut du corps et le rendre d'autant plus imprévisible.

L'adversaire cherche à vous atteindre d'un crochet ou d'un coup de pied ; baissez-vous en pliant les genoux et en contractant les muscles de l'abdomen ; gardez votre attitude, la tête droite, les yeux fixés sur lui, juste assez pour échapper au coup et sans effectuer de mouvement superflu.
La contre-attaque simultanée est difficile avec cette esquive, si ce n'est par une frappe à l'aine quand vous vous trouvez en position basse.

Ces deux esquives sont liées dans un même mouvement permanent, dans une même attitude. Leur rôle est encore une fois de vous permettre de réduire la distance de frappe, cela sur initiative adverse et sans que vous soyez touché. Vous vous ouvrez parfaitement la voie du contre et notamment en crochet-uppercut pour lequel la distance correspond bien. Les combattants habiles à l'esquive sont souvent des spécialistes de ce type de coup qui leur permet de venir à bout d'adversaires plus puissants et plus grands qu'eux.
Evitez de donner un rythme discernable à votre mouvement, n'enchaînez pas toujours les esquives dans le même ordre ; vous devez garder votre opposant dans le doute et l'inquiétude et non pas lui faire comprendre où vous serez dans la seconde qui suit.
Travaillez-les sans relâche ; un maître de l'esquive est toujours un maître du combat.
Apprenez à esquiver avant toute chose. Déplacez-vous, jaugez votre opposant et ne laissez rien percevoir de votre niveau ou de vos dispositions. Puis esquivez et frappez durement en contre. La sensation, plus encore que le coup parfois, est très éprouvante. L'adversaire se sent comme un enfant maladroit à chaque fois pris en faute et sanctionné, il craint peu à peu de s'engager et finit par douter de lui-même. Ne le laissez pas réagir, durcissez vos frappes, accélérez votre rythme d'attaque, pressez-le de plus en plus tout en restant intouchable.
Parez ou bloquez le coup seulement si vous ne pouvez pas l'esquiver. Il est toujours plus profitable de laisser s'épuiser l'autre à frapper le vide que de s'opposer au coup, que d'offrir une *consistance*, une résistance même minime.

Céder sous le coup

L'art de ne pas offrir de résistance aux coups adverses est un élément majeur de la maîtrise martiale. Bien qu'il est autant à voir avec les déplacements ou les esquives, voire même avec l'esprit de combat, il est isolé dans ce sous-chapitre parce qu'il exploite un principe, un procédé technique identique. Le principe : pour que le coup soit puissant il faut à la fois une main ou pied... et aussi une zone d'impact solide. Le procédé technique : céder constamment sous le coup prêt à nous atteindre, ne pas offrir de résistance, ne pas résister en force et en densité et pour cela, *fuir dans le sens de la frappe.*
Il est parfois difficile d'échapper totalement à la frappe adverse -ce qui est encore, on l'a vu, le meilleur moyen de n'offrir aucune résistance...-, il faut néanmoins toujours s'efforcer de réduire sa puissance d'impact.

En terme d'esquive, il s'agit d'orienter le torse dans le sens de la frappe, et si possible au-delà. En arrière donc, contre un direct ; à gauche contre un crochet gauche et à droite contre un crochet droit ; vers le bas même contre une frappe dite «en marteau» du pied ou du poing. Ce réflexe, même s'il ne vous permet pas le plus souvent d'échapper totalement au contact, réduit considérablement son effet explosif, jusqu'à le rendre à peu près inoffensif.

En terme de déplacement, vous effectuez un pas de replacement dans le sens de la trajectoire de la frappe.
Vers l'arrière : sur un coup de pied «en piston» vous pourrez céder et réagir en contre. L'utilisation d'un déplacement linéaire avant-arrière est cependant assez subtil, comme on a pu s'en rendre compte au début de ce volume et à plus à voir avec le sous-chapitre suivant que nous consacrons aus feintes.

Le plus souvent donc de façon circulaire :
Sur une attaque en crochet du bras de frappe, faites un pas sur le côté avec le pied avancé, accompagné d'une rotation du corps sur cet axe. Plus votre déplacement est court, plus la rotation est petite. Ce choix dépendra de l'amplitude du geste adverse. Votre bras avancé doit alors vous protéger du bras en retrait de votre opposant et c'est votre propre bras en retrait qui vient frapper en contre.

Cette façon de s'effacer dans le sens dans le sens de la rotation de la frappe a le grand avantage d'inciter votre adversaire à sacrifier son équilibre pour vous atteindre. L'efficacité de votre riposte en dépend. Quant à vous, veillez à respecter parfaitement l'attitude juste, la qualité du déplacement -ne croisez pas vos pieds- et gardez une stabilité parfaite. Vous ne devez ni précipiter, ni exagerer le mouvement. Anticipez le plus possible. Restez vigilant en permanence, gardez les yeux ouverts en accompagnant la frappe et utilisez vos épaules et vos bras comme ultime protection, contrez dès que possible.

Répétons-le encore, gagne l'engagement celui qui bouge le mieux. Le bien le plus précieux d'un combattant, c'est un déplacement de qualité.

Abuser l'adversaire

On l'a compris, maîtriser un engagement, amical ou réel, c'est rester insaisissable, et sur tous les plans. Vous devez être difficile à toucher, mais aussi à *deviner*. On ne doit pas lire en vous, ni dans le domaine technique, ni dans le domaine tactique, ni dans le domaine mental. Il faut aussi, dans le même ordre d'idée, tenter de faire «sortir» l'autre du combat. L'obliger à douter, à s'inquiéter, à imaginer, à suivre des fausses pistes, pour qu'il finisse par ouvrir sa garde et par faire des fautes... La feinte est un moyen technique, comme la ruse est un moyen mental, pour obtenir tout cela.
Faire une feinte, c'est amener votre opposant à réagir à un mouvement de la main, du pied, de la tête, des yeux ou de tout le corps... et qui n'a été effectué justement que pour obtenir cette réaction. L'esprit -surtout dans un combat- fonctionne en permanence *en anticipation* ; un geste est interprété comme le début de quelque chose auquel il va commander de réagir immédiatement. Un mouvement de la main, un frémissement : l'esprit le perçoit et déduit une tentative d'attaque, un coup de poing... et le corps entre en action en fonction de cette analyse. Si vous faites des gestes qui évoquent un mouvement, qui

laissent entendre quelque chose, sans faire ce mouvement ou ce quelque chose, alors vous brouillez le système de perception et d'analyse de votre adversaire et vous gagnez un temps ou des espaces d'attaque précieux, et vous parvenez à distance de frappe avec moins de risque. De plus, et sutout si vous alterner avec astuce les attaques directes avec les leurres, sa tâche sera compliquée par la suite, une fois instruit de votre tendance à vouloir le tromper. Doit-il réagir ou ne pas réagir sur la tentative suivante ?
Une feinte doit être rapide, précise et *expressive*. Si vous savez simuler parfaitement un début de frappe prompte et déterminée, il est pratiquement impossible, en face, de ne pas laisser échapper une réaction, même rapidement étouffée. Ceci est naturel et il faudrait un niveau de maîtrise hors du commun pour y échapper. D'ailleurs, la feinte s'adresse paradoxalement presqu'exclusivement au combattant expérimenté, d'une part parce qu'il devient nécessaire de trouver autre chose pour le surprendre, d'autre part parce qu'il réagit plus vite au moindre signe et qu'en fait la feinte aura plus d'effet sur lui que sur un pratiquant médiocre qui ne percevra pas votre «faux message». De plus, sa réaction sera dictée par des impératifs techniques et vous pouvez à votre tour *prévoir* ce qu'il va faire et anticiper plus nettement qu'avec un combattant plus modeste qui pourrait réagir de façon illogique.
L'importance de ces techniques peut se traduire ainsi : entre deux combattants de valeur sensiblement égale, celui qui maîtrise le mieux l'art de la feinte est sûr de l'emporter largement.

Il existe plusieurs feintes-types autour desquelles vous avez la possibilité de construire vos schémas personnels. Attention cependant à ce que celles-ci ne deviennent pas, peu à peu, plus des tics qu'autre chose et qu'en fait d'abuser, elles renseignent votre adversaire sur ce que vous allez faire ensuite.

A partir de la position de garde vous pouvez effectuez une **feinte simple**, où la frappe suit immédiatement la fausse piste :

> Fléchissez simplement le genou avancé d'un mouvement rapide, comme si vous vouliez le frapper du poing. L'adversaire croira un instant voir réellement bouger vos bras et réagira en conséquence. A vous de profiter alors de l'ouverture.
> Vous pouvez compléter l'illusion en avançant brusquement, mais légèrement, le bras avancé pendant que vous fléchissez le genou ou, si la distance est plus grande, pendant que vous faites un pas dans sa direction. Le mouvement de votre bras avancé l'incite à parer ce coup imaginaire, ce qui vous donne le champ libre pour frapper de l'autre bras en esquivant simplement sa frappe. Si vous ne pouvez esquiver ce coup, utilisez alors votre main en retrait pour parer et frappez de la main avancée qui est restée légèrement fléchie, prête à se détendre vers sa cible.

Si vous êtes loin de lui, votre bras avancé doit s'étendre nettement plus, surtout si cette feinte masque un coup de pied ou un déplacement rapide.

Le fléchissement brusque du genou peut être accompagné d'une flexion soudaine du buste, mais exclusivement s'il est nécessaire d'avancer vers votre opposant.

On peut isoler les feintes simples -en deux temps- les plus courantes, sans pour autant que cette liste soit exhaustive. A vous de vous créer votre arsenal, et qu'il soit le plus riche et le plus varié possible. Vous jouerez sur la combinaison de trois éléments de base : la direction de la frappe, son rythme, le membre de frappe. Tout est faisable ; feinte du gauche/frappe du droit, feinte à l'intérieur/frappe à l'extérieur, feinte au corps/frappe à la tête, où l'inverse...
Le rythme de base de la parade est long-court. C'est-à-dire qu'elle comporte une «fausse attaque» appuyée, relativement profonde, qui incite l'adversaire à parer, suivie d'une frappe très sèche et rapide qui ne lui offre aucune chance de vous prendre de vitesse.
Le rythme court-long à l'inverse nous livre une ouverture moindre mais que vous pouvez exploiter sans perdre un instant par une frappe puissante et déterminée.
Dans ce rythme, une feinte des plus simples et des plus efficaces à réaliser consiste à *doubler les coups*. L'adversaire bloque votre première attaque et son esprit se détourne aussitôt d'elle pour envisager une contre-attaque ou votre enchaînement ; recommencez immédiatement, avec plus de puissance et de volonté de vaincre, tâchez de rompre le tempo du combat en frappant juste dans le temps de relâchement qui suit votre premier coup ; bien souvent votre poing va trouver une défense parfois à peine desserrée mais qu'il est alors possible de traverser.

Voici encore trois feintes fréquentes à titre d'illustration :

1- Faites comme si vous frappiez du poing au visage et enchaînez au ventre, dè qu'il lève sa garde.
2- Armez et visez comme pour un coup de pied latéral bas au genou et quand il baisse sa garde enchaînez par un coup de pied en crochet à la face.
3- faites semblant de frapper du poing au visage et quand il recule en levant sa garde, enchaînez d'un coup de pied latéral à l'estomac.

Pour la dernière de ces feintes il est bon parfois d'insister, pour vraiment amener l'opposant à réagir comme on le souhaite, en enchaînant deux leurres successifs des deux mains avant de donner le coup de pied. On aborde alors un procédé plus subtil et plus complexe qu'il est nécessaire d'étudier à part.

Contre un adversaire vraiment habile, il peut être nécessaire en effet d'effectuer une **double feinte** , où la première feinte est suivie d'une seconde, puis de la frappe. Là encore, l'habileté consiste à savoir alterner les rythmes d'attaque.
Sur un rythme long-court-court, la première feinte fait réagir l'adversaire en défense sans le déstabiliser, la seconde plus courte, plus imprévisible, désorganise sa garde et ouvre la voie pour une attaque courte mais réelle cette fois.
Plus complexe, le rythme court-long-court est la forme la plus avancée de la feinte. la première feinte courte, à peine esquissée, n'abuse pas l'adversaire et

ne l'oblige pas à réagir, mais «authentifie» la seconde feinte, longue et convaincante, comme une attaque réelle. Il s'engage largement dans une parade, généralement persuadé d'avoir affaire à la frappe masquée par la feinte et vous terminez alors l'enchaînement par une frappe courte mais sèche sur un des points d'impact non protégés. Vitesse et pénétration doivent être privilégiées.
Systématisez votre travail. Analysez tous les types de réponse possibles que peut faire votre adversaire, répétez les enchaînements jusqu'à l'automatisme ; l'hésitation et le doute ne sont pas possibles, sinon vous vous retrouveriez exactement dans la même situation que lui.

Cet art peut atteindre des sommets extrêmement subtils, surtout quand les deux combattants sont dignes l'un de l'autre. L'intelligence de ce jeu déborde d'ailleurs le cadre du combat. Il est du domaine du psychisme et de la science du comportement, surtout dans sa dernière forme, la moins immédiatement technique, que nous pourrions, faute de mieux, appeler **la ruse**, et qui est l'art d'utiliser son intelligence et son expérience pour dominer mentalement et physiquement l'adversaire.
Bien sûr, il n'est pas question de développer outre mesure ce sujet, tant le domaine est vaste, peu exploré, et tant il déborde le cadre de ce manuel. Même dans le combat l'utilisation de la ruse n'a pas de limite technico-tactique précise. Toute une littérature, orientale et occidentale, alimente le sujet. En fait la ruse englobe tous les procédés -dont la feinte-, jusqu'aux plus diffus, qui permettent de prendre un avantage sur l'adversaire, quand ce ne serait même qu'un léger ascendant psychologique. Dans son extension maximum elle est le synonyme de l'Art lui-même, qui peut être considéré comme l'ensemble des procédés et des moyens qui permettent de dominer la force brutale.
Nous n'abordons rapidement ici qu'une ruse classique et assez facile à utiliser qui consiste à *simuler* quelque chose.

> Vous pouvez simuler une faiblesse technique : par exemple une mauvaise couverture à la garde. Vous offrez une ouverture à votre opposant qui finit par s'y engouffrer ; vous n'attendiez que cette occasion pour parer et contrer durement.
> Vous pouvez simuler la lenteur : l'adversaire se relâche peu à peu, perd de sa vigilance ; à la première erreur nette, donnez le maximum d'énergie et de vitesse pour l'atteindre définitivement.
> Vous pouvez simuler le désarroi et la crainte : vous semblez reculer de façon désordonnée et ne plus répondre à ses attaques, l'adversaire tente d'en profiter et oublie sa défense ; exploitez les ouvertures et le trouble que votre changement brutal d'attitude peut occasionner.

Sur ces bases on peut évidemment tout envisager. Il y a une grande finesse à *sentir* l'autre et à percevoir par quel biais on peut l'atteindre, quelle faiblesse on peut exploiter, à quelle ruse il sera plus ou moins sensible. Mais encore une fois, ceci est au-delà de la technique, au-delà du combat même. Ce sont les principes qui sous-tendent les rapports humains qui entrent alors en jeu et celui qui les maîtrise est un homme à qui tout est possible.

Annexe

GLOSSAIRE

ADDUCTEURS

D'un point de vue anatomique "adducteur" est un terme générique qui désigne tous les muscles qui font un mouvement "d'adduction" c'est à dire, qui ramène un membre vers la ligne médiane du corps (dans l'axe sagittal). C'est un mouvement *vers l'intérieur*, visible quand on se trouve face à celui qui l'exécute. Mais "les adducteurs" désignent aussi de façon commune cinq muscles qui occupent la partie interne de la cuisse, attachés sur le pubis et sur le fémur.
Des mouvements brusques en "abduction" (mouvement inverse, qui éloigne le membre de l'axe du corps), tels qu'un coup de pied latéral ou un grand écart, les soumettent à des tensions très vives qui peuvent occasionner des déchirures.

AXE DE SUSTENTATION

L'axe de sustentation se définit par rapport à un polygône de sustentation : la surface d'appui au sol qui permet de rester en équilibre. On imagine une ligne droite au milieu de ce polygône, entre les appuis, c'est l'axe de sustentation. Pour un équilibre parfait cette ligne doit passer par le centre de gravité. Que le centre de gravité soit déplacé trop nettement par rapport à l'axe idéal et c'est la chute.
C'est pourquoi il faut sans cesse réajuster les appuis sous le centre de gravité (et non pas le centre de gravité par rapport aux appuis !) pour contrôler au maximum la stabilité du corps.
Il faut noter en outre que cet axe est aussi celui autour duquel va se créer une énergie cinétique, abondamment utilisée en Jeet Kune Do pour la frappe, par une rotation systématique des hanches.

COTES FLOTTANTES

Sur les vingt-quatre côtes que nous possédons, les deux dernières (vers le bas) ne sont pas rattachées au sternum. Ce sont ces fameuses *côtes flottantes* si fragiles. Notons par ailleurs que les dernières paires de côtes qui les précèdent immédiatement sont de toute façon plus vulnérables aux coups, car elles ne sont liées au sternum que par une "soudure" cartilagineuse.

COUP (DE PIED) D'ARRET

Le «coup d'arrêt» est une technique de contre qui consiste à briser par un coup de poing ou de pied le mouvement adverse avant qu'il ne devienne dangereux.

JAB/UPPERCUT/SWING

L'essor extraordinaire de la boxe anglaise a imposé internationalement les termes qu'elle emploie couramment. On connait ainsi les «uppercuts», les «swings», les «jabs»...
Le jab est un direct à la face avec le poing avancé. C'est un coup qui développe peu de puissance mais qui est très vif, très précis et qui touche à coup sûr.
L'uppercut est un crochet vertical. C'est le coup de poing du corps-à-corps, qui passe sous la garde.
Le swing est un coup de poing de grande amplitude, entre le direct et le crochet, qui passe au-dessus de la garde. C'est une frappe très puissante.

JAMBE

Le mot est pris ici dans son sens précis, anatomique : la "jambe" est la partie inférieure du membre inférieur, comprise entre le genou et le pied. La cuisse désigne la partie supérieure.

MAKIWARA

En japonais, «Paille enroulée». Désigne le paillasson fixé à un poteau sur lequel frappent les Karatékas pour se durcir les mains. Par extrapolation, l'ensemble des disciplines martiales ont adopté ce terme pour désigner tout accessoire pouvant servir à cet usage.

PLEXUS (SOLAIRE)

En termes d'anatomie, un plexus est un réseau de filets nerveux ou vasculaires enchevêtrés (ex. : le plexus cardiaque). Les pratiquants d'Arts Martiaux doivent connaître le plexus solaire, qui se trouve au creux de l'estomac, à la pointe du sternum, remarquable par sa sensibilité extrême.

TECHNICO-TACTIQUE (ELEMENTS)

Cet adjectif un peu barbare désigne des éléments techniques considérés dans une perspective tactique, c'est-à-dire «en situation», comme moyen pour parvenir à un résultat.

TIMING

Mot anglais qui veut dire «sens du rythme», «temps juste», désormais couramment utilisé en français par tous ceux qui ont besoin de nommer la capacité de coordonner temporellement les actions : danseurs, musiciens, sportifs... et pratiquants d'arts martiaux.

JAMES YIMM LEE (1920-1972)

Fut un des premiers experts de Wing Chun, puis de Jeet Kune Do, à enseigner et à diffuser les arts martiaux chinois aux Etats-Unis. Il étudia avec Bruce Lee dans les années soixante et les deux hommes se lièrent d'amitié. Yimm Lee fondit une maison d'éditions qui publia le premier livre de Bruce Lee : «Chinese Gung Fu, a Philosophical Art of Self-defense».
Son propre livre «Wing Chun Kung Fu, Chinese Art of Self-defense» parut très peu de temps avant sa mort en 1972, un an avant celle de Bruce Lee.
Il n'est plus possible aujourd'hui de suivre les conseils de l'auteur : le livre est épuisé.
Nous pouvons vous conseiller sur le même sujet «Advanced Wing Chun» (Ohara) et «Wing Chun Kung-fu» (Sedirep) par William Cheung.

BRUCE LEE ne fut pas seulement le grand acteur que tout le monde connaît. L'essentiel de sa vie, il le consacra à l'étude des arts martiaux et devint un expert incomparable.

Aujourd'hui, si l'homme n'est plus, son savoir reste accessible. Découvrez dans cette collection unique, les différentes facettes de son étonnante méthode de combat : le JEET KUNE DO. Elle réalise une excellente synthèse des enseignements traditionnels d'arts martiaux.

AVEC PLUS D'UN MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS DE PAR LE MONDE, CETTE SÉRIE EST SANS CONTESTE LE BEST SELLER DES ARTS MARTIAUX.

BRUCE LEE 3
ISBN 2-908580-32-2

9 782908 580327

Editions
BUDOSTORE